

ประวัติและผลงาน

พระอาจารย์บุญมี ปัญญาทีโป



วัดอโศการาม

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ



ที่ระลึก

ในงานถวายเพลิงศพ

พระอาจารย์บุญมี ปัญญาทีโป

ณ วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓



สารบัญ



คำนำ	๓
ประวัติย่อ	๔
ประวัติอาการอาพาธ	๕
คติธรรมคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต	๑๑
คติธรรมคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร	๑๖
เรื่องอนัตตา	๑๙
เรื่องอารักขกรรมฐาน	๓๖
เรื่องการปฏิบัติชอบ	๕๕



คำนำ

วัดโศการาม ตามคำบอกเล่าของหลวงปู่บุญมี ปัญญาที่
โป ในปี พ.ศ. ๒๔๙๗ คุณนายกิมหงส์ ไกรกาญจน์ ได้ถวายที่ดิน
ให้ท่านพ่อลีเพื่อสร้างเป็นวัดขึ้น ในปีนั้นท่านพ่อลีได้มีคำสั่งให้
หลวงปู่บุญมี เป็นหัวหน้าในการอยู่จำพรรษา ณ ที่วัดแห่งนี้พร้อม
กับพระอีก ๓-๔ รูป เพราะท่านพ่อลีติดธุระในการปฏิบัติศาสนกิจ
ที่อื่น ไม่สามารถอยู่จำพรรษาเพื่อฉลองศรัทธาให้แก่ผู้ถวายที่ดิน
ได้ ซึ่งต่อมา ณ สถานที่นี้ก็เจริญเป็นวัดชื่อว่า วัดโศการาม

เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณและน้อมระลึกถึงคุณความ
ดีของหลวงปู่บุญมี ซึ่งนอกจากจะถวายตัวเป็นศิษย์ของท่านพ่อลี
แล้ว ยังเป็นศิษย์ที่มีความกตัญญูเคารพเชื่อฟังครูบาอาจารย์ ครู
บาอาจารย์มอบหมายกิจธุระการงานสิ่งใดให้ทำแล้ว ท่านจะน้อม
รับคำสั่งและนำกิจธุระการงานนั้นๆ ไปปฏิบัติให้ลุล่วงได้ด้วยดี
เป็นที่เบาใจของครูบาอาจารย์ นับเป็นแบบฉบับแก่นุชนรุ่นหลัง
ได้อย่างดี

บรรดาคณะศิษย์ของหลวงปู่ มีคุณครูอรามณ์ จรเจริญ ได้
มีศรัทธาเป็นผู้นำในการจัดพิมพ์หนังสือประวัติและผลงานของ
ท่าน ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ นี้ได้แก้ไข ตัด เติมบทความเพื่อให้มี

สารประโยชน์แก่ผู้อ่านมากขึ้น

ขอคุณบุญราศรี ที่ศษยานุศิษย์และผู้เคารพนับถือทั้งปวง
ได้กระทำให้บุญอุทิศถวายมาแต่ต้น ตลอดจนกุศลอันเกิดจาก
การพิมพ์หนังสือนี้ จงสัมฤทธิ์อริยวิบากมโนผลแก่หลวงปู่บุญมี
ปัญญาที่ไป ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการเทอญ

คณะศิษย์หลวงปู่



หลวงพ่อพระพุทธรชินราช วัดอโศการาม

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ



ท่านอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต

๒๔๑๔-๒๔๙๒



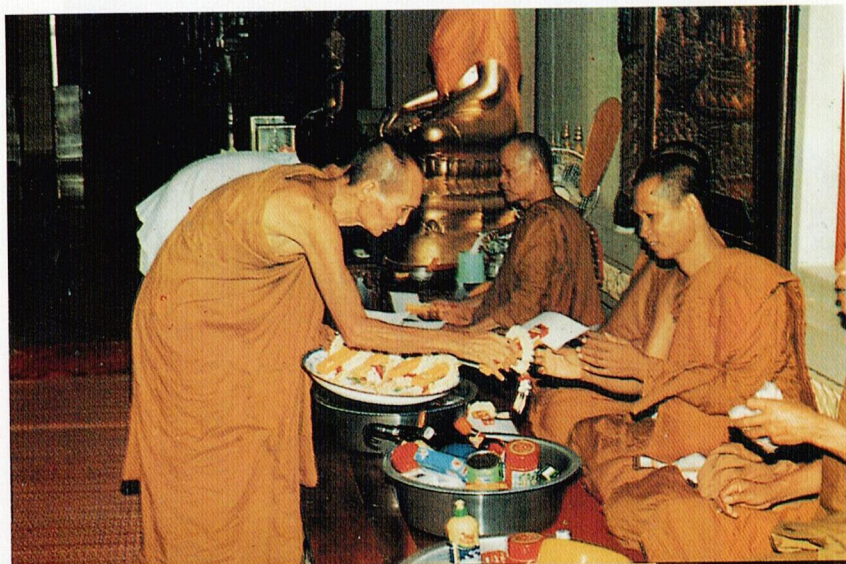
พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร เมธาจารย์

(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

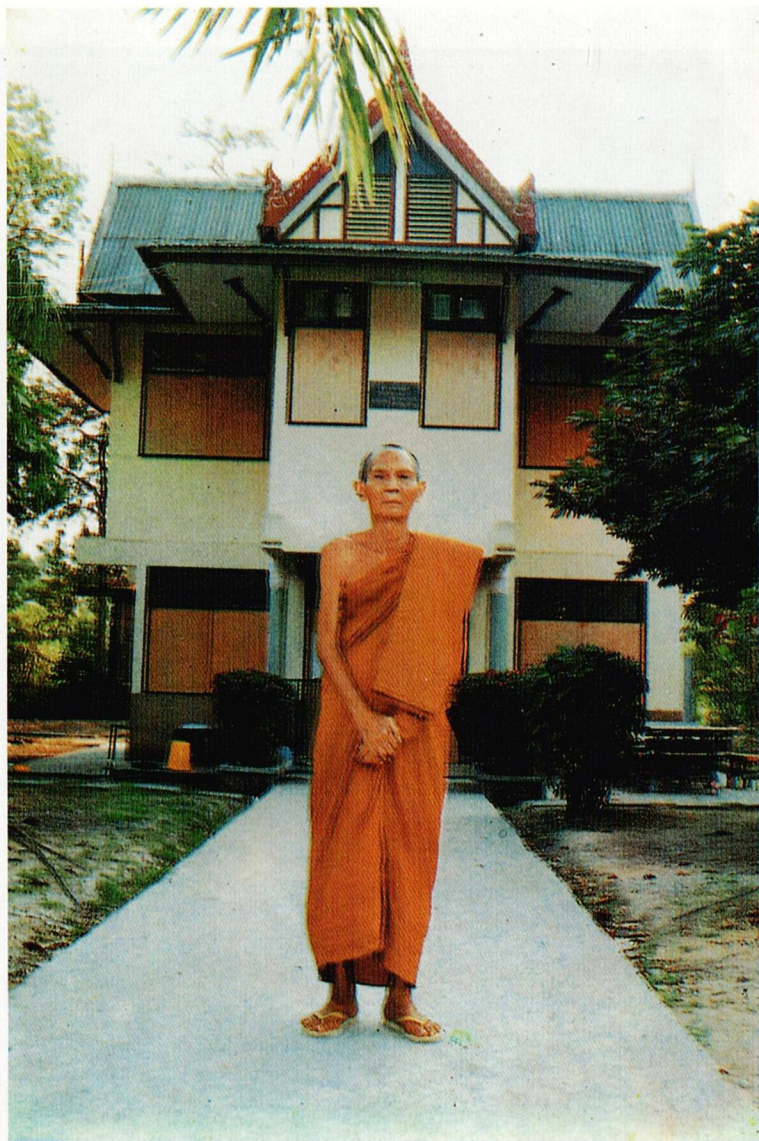
ผู้สร้างวัดอโศการาม

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘



บน หลวงปู่บุญมี ถวายจตุปัจจัย แต่ พระมหาสามเรือน ปุณฺณเสโก
ล่าง หลวงปู่บุญมี กำลังกรวดน้ำ กับ พระมหาเจิม ปณฺณภาพโล



หลวงปู่บุญมี ปัญญาทีโป



หลวงปู่บุญมี ญาณาทิโป
กรวดน้ำ



บน หลวงปู่บุญมี ถวายเครื่องไทยทานแด่พระมหาเจิม ปญฺญาพโล
 ล่าง หลวงปู่บุญมี ถวายเครื่องไทยทานแด่พระอาจารย์บุญกู้ อนุวฑฺฒโน ในงาน
 ทำบุญฉลองวันเกิด อายุครบ 80 ปี

ประวัติย่อ

พระอาจารย์บุญมี ปัญญาทีโป

หลวงปู่เกิดที่บ้านตาลง ต.มาบปลาเค้า จ.เพชรบุรี เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๔๕๗ บิดาชื่อ นายเจ็ก คำใหม่ มารดาชื่อนางอ๊ပ် คำใหม่ มีพี่สาวพี่ชายร่วมบิดามารดา ๔ คน รวมหลวงปู่เป็นคนสุดท้ายเป็น ๕ คน มีชื่อตามลำดับดังนี้

๑. นางไข่ ถึงแก่กรรม

๒. นายอบ ถึงแก่กรรม

๓. นางอ่อน ยังมีชีวิตอยู่ (อายุ ๙๐ ปี)

๔. นางรอด ยังมีชีวิตอยู่ (อายุ ๘๗ ปี)

๕. หลวงปู่บุญมี ปัญญาทีโป (เจ้าของประวัติ)

สาเหตุที่เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์

หลวงปู่เล่าว่า เมื่ออายุย่างเข้า ๑๙ ปี วันหนึ่งได้เข้าไปในโบสถ์ร้างเก่าๆ ได้เห็นพระพุทธรูปที่เป็นพระประธานองค์ใหญ่ถูกคนทุบคอปัดครั้งหนึ่ง จนเห็นแกนเหล็กเท่านี้ว่ามี และองค์เล็กๆเท่าคน ถูกทุบคอกหักประมาณ ๒-๓ องค์ ใจเกิดธรรมสังเวชว่าใครมาทำหลวงพ่อกของเราหนอและเกิดความจงรักภักดีต่อหลวงพ่อกพระพุทธรูปเป็นอย่างยิ่ง จึงไปตัดเอากิ่งไม้มาทำไม้กวาดกวาดฐานแท่นซุกซีให้สะอาด และได้ยกเศียรพระพุทธรูปองค์เท่า

คนที่ตกอยู่มาสวมใส่องค์ท่านไว้ตามเดิมแล้วกราบไหว้ ทำอยู่
อย่างนี้ประมาณ ๓-๔ วัน และวันสุดท้ายเมื่อกราบไหว้เสร็จแล้ว
ก็อยู่ในท่านั่งประนมมือแบบเทพพนมและเกิดความเห็นขึ้นมาใน
ใจว่า "เรานี้อยู่ในกองทุกข์จริงหนอ" แล้วดำริขึ้นมาว่าทำอย่างไร
เราจึงจะพ้นทุกข์เล่า สักครูหนึ่งเกิดความเห็นขึ้นมาว่า ไปบวช ไป
บวช แล้วจึงจะพ้นทุกข์ เมื่อเห็นดีเห็นชอบอย่างนี้แล้วจึงออกปาก
พูดกับผู้ใหญ่ในบ้านให้เขาพามาบวชเป็นสามเณร แล้วผู้ใหญ่เขา
ก็พามาฝากกับ พระครูคุณาธารธรรมประยุต (จันทร์) เจ้าอาวาส
วัดคงคาราม ในเมืองเพชรบุรี ต่อมาไม่นานหลวงพ่ोजันทร์ท่านก็
จัดการบวชให้เป็นสามเณรอยู่ในวัดคงคาราม บวชเป็นสามเณร
อยู่ ๑ พรรษา พอดีอายุครบ ๒๐ ปี ในปี พ.ศ. ๒๔๗๗ จึงได้บวช
เป็นพระ

พรรษาที่ ๑-๒ ได้ศึกษานักธรรมตรี-โท ต่อมาได้มีศรัทธา
ออกเดินธุดงค์ไปไหว้พระพุทธรูปที่สระบุรี และปีต่อๆ ไปก็
ธุดงค์อีกหลายแห่ง เช่น พระแท่นดงรัง จังหวัดกาญจนบุรี พระ
แท่นศิลาอาสน์ จังหวัดอุดรธานี และไปไหว้พระพุทธรูปใหญ่ๆ
อีกหลายแห่ง เช่น หลวงพ่อเขาพระงาม หลวงพ่อโสธร หลวงพ่อ
พระนอนจักรศรี เป็นต้น
กลับจากเที่ยวธุดงค์แล้ว ก็มาจำพรรษาอยู่ที่ฝั่งธนบุรี
หลายวัดด้วยกันเช่น วัดน้อยใน วัดไก่อี้อย่าง แล้วมาอยู่วัดนครป่า

หมากเป็นวัดสุดท้าย และเป็นพรรษาที่ ๑๐ ของการบวชด้วย

ในกาลต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๘๗ ได้พบท่านพ่อลี เกิดมีจิตศรัทธาเลื่อมใสในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของท่าน จึงได้ขอติดตามท่านไปอยู่วัดป่าคลองกุ้ง จังหวัดจันทบุรีไปฝึกหัดไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม ฟังท่านเทศน์อบรมให้ทุกคนมีความรู้สึกทางด้านจิตใจดีขึ้นเรื่อย ๆ

และต่อมาก็ได้ไปหาครูบาอาจารย์อีกหลายองค์คือ ไปนมัสการพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร, พระอาจารย์กงมา จิรบุญโญ, พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี, พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ, พระอาจารย์ชอบ ฐานสโม, พระอาจารย์สิม พุทธาจาโร, พระอาจารย์เหรียญ วรลาโภ, พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ฯลฯ แล้วได้พักอยู่กับท่านบ้าง ได้ฟังธรรมจากท่านบ้าง นับว่าได้ประโยชน์พอสมควร

การอยู่กับท่านพ่อลีในครั้งแรกเริ่มที่เมืองจันทบุรีนั้น ได้ตั้งใจศึกษาอบรมการประพฤติปฏิบัติทางด้านจิตตภาวนา จนท่านพ่อลีเห็นว่าสมควรออกไปเป็นหัวหน้านำหมู่คณะได้แล้ว จึงมีคำสั่งให้ไปเป็นหัวหน้าหมู่คณะอยู่ที่วัดเขาน้อยท่าแฉลบ เมื่อได้รับคำสั่งแล้วได้ไปปฏิบัติหน้าที่สนองพระคุณครูบาอาจารย์อยู่หลายปี

ครั้นถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ท่านพ่อลีเกิดอาพาธ และมรณภาพ
ที่วัดโสภาราม ได้มาช่วยจัดงานการบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายแด่
ท่านพ่อลี ตั้งแต่นั้นจึงได้พำนักประจำอยู่ที่วัดโสภารามแห่งนี้
ตลอดมา

ประวัติอาการอาพาธของหลวงปู่บุญมี ปัญญาทิโป

เมื่อตอนหลวงปู่อายุได้ ๘๐ ปี ช่วงเดือนเมษายนปี พ.ศ. ๒๕๓๗ หลวงปู่ได้อาพาธอย่างหนักจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด จึงได้เข้ารับการรักษาดัวที่โรงพยาบาลรัทรินทร์ สมุทรปราการเป็นเวลา ๓ วัน แล้วกลับมาพักรักษาตัวที่วัดอโศการาม แต่อาการก็ยังไม่ดีขึ้น จึงได้นำส่งโรงพยาบาลวชิรปราการ และพักรักษาตัวอยู่ ๑ คืน แล้วก็กลับมาพักฟื้นที่วัดอโศการาม อาการค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งเมื่อประมาณต้นเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ หลวงปู่เริ่มมีอาการคันตามผิวหนังมีรอยแดงเป็นจ้ำๆ และคันมาก จึงได้พาหลวงปู่ไปหาหมอโรคผิวหนังที่พระประแดง คุณหมอได้ให้ยามารับประทาน และยาทาแต่อาการโรคคันก็ไม่ดีขึ้น

วันที่ ๑ ม.ค. ๔๒ หลวงปู่มีอาการเวียนศีรษะมากจนไม่สามารถลุกขึ้นได้ จึงได้พาส่งโรงพยาบาลวชิรปราการ ท่านพักรักษาตัวเป็นเวลา ๒ วันจนอาการดีขึ้น ต่อมาเมื่อวันที่ ๑๓ ก.พ. ๔๒ หลวงปู่ได้ปัสสาวะออกมาเป็นเลือด เป็นลิ่มๆ และมีอาการบวมตามใบหน้าและเท้า จึงพาหลวงปู่ไปโรงพยาบาลวชิรปราการอีก หมอได้ทำการตรวจอย่างละเอียด แพทย์ลงความเห็นว่าง หลวงปู่เป็นมะเร็งที่กรวยไต อยู่ที่โรงพยาบาลวชิรปราการได้ ๑ คืนจึงได้ย้ายออกไปโรงพยาบาลปากน้ำแต่ไม่ได้พักรักษาตัว และทางโรงพยาบาลปากน้ำได้ส่งตัวหลวงปู่ไปรักษาที่โรงพยาบาล

สงฆ์ เมื่อวันที่ ๑๕ ก.พ. ๔๒ อยู่ที่โรงพยาบาลสงฆ์ได้เจ็ดวัน แล้วก็กลับมาพักที่วัดอโศการาม ๑ สัปดาห์ อาการไม่ดีขึ้นจนเมื่อประมาณ ๒๘ มี.ค. ๔๒ ได้พาหลวงปู่ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลราชวิถี คุณหมอได้ทำการตัดเอาเนื้อร้ายออกเมื่อวันที่ ๒๕ เม.ย. ๔๒ และมะเร็งได้ลามไปถึงไต หมอได้ตัดเอาไตออกไป ๑ ข้าง เหลืออีก ๑ ข้าง ซึ่งคุณหมอบอกว่าไตของหลวงปู่ไม่สามารถทำงานเองได้ จะต้องล้างไตด้วยเครื่องไตเทียมตลอดชีวิต

หลวงปู่ก็ได้ต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บอย่างไม่ย่อท้อ และอยู่โรงพยาบาลราชวิถี ๒ เดือนกว่า หลวงปู่เริ่มดีขึ้นมากจึงได้ย้ายมาอยู่ที่โรงพยาบาลสงฆ์อีก เพื่อทำการล้างไตสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง อยู่ได้ประมาณ ๒ เดือนหลวงปู่ก็กลับมาอยู่วัดอโศการาม แต่ต้องกลับไปล้างไตสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ที่โรงพยาบาลสงฆ์ตลอดระยะเวลาที่อยู่วัดอโศการาม

วันที่ ๑๒ ต.ค. ๔๒ อาการของหลวงปู่ไม่น่าไว้วางใจ หมอจึงได้รับตัวไว้ที่โรงพยาบาลสงฆ์คุณหมอได้พยายามดูแลหลวงปู่อย่างใกล้ชิดและเอาใจใส่ตลอดเวลา ต่อมาอาการของหลวงปู่ได้ทรุดลงเป็นลำดับ จนกระทั่งวันที่ ๒๓ ธ.ค. ๔๒ เวลา ๑๐.๑๕ น. หลวงปู่ได้จากพวกเราไปอย่างสงบที่โรงพยาบาลสงฆ์ รวมอายุได้ ๘๕ ปี ๘ เดือน ๒๗ วัน รวมอายุพรรษาได้ ๖๖ พรรษา

คติธรรมคำสอนของ ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

◆ ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมคือผู้สนใจหาความรู้ ความฉลาดเพื่อคุณงามความดีทั้งหลายที่โลกเขาปรารถนา กัน เพราะคนเราจะอยู่และไปโดยไม่มีเครื่องป้องกันตัวย่อมไม่ปลอดภัย ต่ออันตรายทั้งภายนอกและภายใน เครื่องป้องกันตัวคือหลัก ธรรม มีสติปัญญาเป็นอาวุธสำคัญจะเป็นเครื่องมั่นคงไม่สะทก สะท้าน มีสติปัญญาแฝงอยู่กับตัวทุกอิริยาบถ จะคิด-พูด-ทำ อะไร ไม่มีการยกเว้น มีสติปัญญาสอดแทรกอยู่ด้วยทั้งภายในและภายนอก มีความเข้มแข็งอดทน มีความเพียรที่จะประกอบคุณงาม ความดี คนอ่อนแอโง่งเงาเต่าตุนวุ่นวายอยู่กับอารมณ์เครื่องผูกพัน ด้วยความนอนใจ และเกียจคร้านในกิจการที่จะยกตัวให้พ้นภัย

◆ การดำเนินชีวิตผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริงก็เป็น การ ก่อความจิตใจตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วยความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิด ดำเนินผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและ บาปกรรม ไม่ดีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนามา ทรมาณ อย่างไม่คาดฝัน

◆ การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรองเป็นการ สั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์ จึงควรสลดสังเวชต่อ

ความผิดของตน งดความเห็นที่เป็นบาปภัยแก่ตนเสีย ความทุกข์
เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำไมพอใจ
สร้างขึ้นเอง

◆ ผู้เห็นคุณค่าของตัวจึงเห็นคุณค่าของผู้อื่นว่ามี
ความรู้สึกเช่นเดียวกัน ไม่เบียดเบียนทำลายกัน ผู้มีศีลสัตย์เมื่อ
ทำลายชั้นนี้ ไปในสุคติในโลกสวรรค์ไม่ตกต่ำ เพราะอำนาจศีลคุ้ม
ครองรักษาและสนับสนุน จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะพากันรักษาให้
บริบูรณ์ธรรมก็สั่งสอนแล้วควรจดจำให้ดี ปฏิบัติให้มั่นคงจะเป็นผู้
ทรงคุณสมบัติทุกอย่างแน่นอน

◆ เมื่อเกิดมาอาภัพชาติแล้ว อย่าให้ใจอาภัพอีก ผู้
เกิดมาอาภัพชาตินี้แล้ว อย่าให้ใจอาภัพอีกคิดแต่ผลิตโทษทำบาป
อกุศลเผาผลาญตน ให้ได้ทุกข์เป็นบาปกรรมอีกเลย

◆ คนชั่วทำชั่วได้ง่ายและจิตใจไม่ยอมลดละแก้ไขให้
ดี คนดีทำดีได้ง่ายและจิตใจกลายเป็นคนรักธรรมตลอดไป

◆ เราต้องการของดี คนดี ก็จำต้องฝึก ฝึกจนดีจะพ้น
การฝึกไปไม่ได้ งานอะไรก็ต้องฝึกทั้งนั้น ฝึกงาน ฝึกคน ฝึกสัตว์
ฝึกตน ฝึกใจ นอกจากตายแล้วจึงหมดการฝึก คำว่า "ดี" จะเป็น
สมบัติของผู้ดีแล้วแน่นอน

◆ ศีลนั้นอยู่ที่ไหน มีตัวตนเป็นอย่างไร ใครเป็นผู้
รักษาแล้วก็รู้ว่าผู้นั้นเป็นตัวศีล ศีลก็อยู่ที่ตนนี้เจตนาเป็นตัวศีล

ศีลคือจิตใจ คนเราถ้าจิตใจไม่มีก็ไม่เรียกว่าคน มีแต่กายจะทำอะไรก็ได้ ร่างกายกับจิตต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อจิตไม่เป็นศีล กายก็ประพฤติไปต่างๆ มีโทษต่างๆ ผู้มีศีลแล้วไม่มีโทษ จะเป็นปกติแบบเนียนไม่หวั่นไหว ไม่มีเรื่องหลงหาหลงขอคนที่หาคนที่ขอต้องเป็นทุกข์ขอเท่าไรยังไม่มี ยิ่งอดอยากยากเข็ญ

กายกับจิตเราได้มาแล้ว มีอยู่แล้ว ได้มาจากบิดามารดา พร้อมบริบูรณ์แล้ว จะทำให้เป็นศีลก็รีบทำ ศีลมีอยู่ที่เรานี้แล้ว รักษาได้ไม่มีกาล ได้ผลไม่มีกาล

ผู้มีศีลย่อมเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ผู้มีศีลย่อมมีความสุข ผู้จักมั่งคั่งบริบูรณ์ สมบูรณ์ ไม่อด ไม่ยาก ไม่จน ก็เพราะรักษาศีล ได้สมบูรณ์ จิตดวงเดียวเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา

ผู้มีศีลแท้เป็นผู้หมดเวรหมดภัย

- ◆ คุณธรรมยังผู้เข้าถึงให้เป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่อง เลื่องระบือ มีความฉลาด กว้างขวางในอุบายวิธีไม่มีความคับแคบจนมุม

- ◆ การปฏิบัติธรรมเป็นการทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ตรัสสอนเรื่องกาย วาจา จิต มิได้สอนเรื่องอื่น ทรงสอนให้ปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ให้เอาจิตพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หัดสติให้มากในการค้นคว้า เรียกว่า ัมมวิจยะ พิจารณาให้พอที่เดียว เมื่อพิจารณาพอจนเป็น

สติสัมโพชฌงค์ จิตจึงจะเป็นสมาธิรวมลงเอง

- ◆ การประกอบความพากเพียรทำจิตให้ยิ่งเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

- ◆ ความไม่ยั่งยืนเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ และแน่นอน

- ◆ ความยิ่งใหญ่คือความไม่ยั่งยืน

- ◆ ชีวิตที่ยิ่งใหญ่คือชีวิตที่อยู่ด้วยทาน ศีล เมตตาและกตัญญู

- ◆ ชีวิตที่มีความดีอาจมิใช่ความยิ่งใหญ่ แต่ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ต้องอาศัยคุณธรรมความดีเท่านั้น

- ◆ วาสนานั้นเป็นไปตามอริยาศัย

- ◆ คนที่มีวาสนาในทางที่ดีมาแล้ว แต่คบคนพาล วาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายังอ่อน เมื่อคบบัณฑิต วาสนาก็เลื่อนขั้นขึ้นเป็นบัณฑิต

- ◆ ฉะนั้น บุคคลควรพยายามคบแต่บัณฑิตเพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้น

- ◆ ผู้มีปัญญาไม่ควรให้สิ่งที่ล่วงแล้วตามมา ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

ผู้มีปัญญาได้เห็นในธรรมซึ่งเป็นปัจจุบัน ควรเจริญความเห็นนั้นไว้นิ่งๆ ควรรีบทำเสีย

ผู้มีปัญญา ซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มีความเพียรแยก

คติธรรมท่านพ่อลี ธัมมธโร

* การเจริญสมาธิ เปรียบเสมือนการขุดบ่อเพชร ร่างกาย เปรียบเสมือนก้อนหินใหญ่ สติเปรียบเสมือนกับจอบหรือเสียม ถ้าใครไม่ทำจริง ๆ คือ ขุดตื้น ๆ เพียงผิว ๆ หรือขุดตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ไม่ขุดลงไปทีเดียวแห่งเดียวแล้ว ขุดทั้งวันทั้งเดือนบ่อนั้นก็ไม่ลึกถึงแค่หัวเข่า แต่ถ้าเราตั้งใจขุดลงไปเฉพาะที่เดียวจริง ๆ แล้ว บ่อนั้นก็ต้องลึกลงไป ๆ ทุกทีจนกระทั่งไปพบก้อนหินใหญ่ แต่คนโง่พอไปพบก้อนหินเข้าก็จะพากันวางจอบวางเสียมทิ้งเหมินหนีไปเลย (ได้แก่คนที่นั่งสมาธิ พอมีอาการปวดเมื่อยก็ทนไม่ได้) ส่วนคนฉลาดเมื่อพบก้อนหินก็ยิ่งจะขุดเขาจะลงไป ๆ จนเลยพ้นจากก้อนหินนั้น แล้วเขาก็จะได้พบก้อนเพชรอันมีค่าซึ่งติดอยู่ภายใต้ก้อนหินนั้น ถ้ายังเป็นโคตรเพชรด้วยแล้วก็ต้องนั่งกินนอนกินไปจนตายทีเดียว

* เมื่อมีความเพียรประจำตนอยู่เป็นนิจ สิ่งที่เรามุ่งหวังนั้นจะอยู่ลึกอยู่ไกลสักเพียงใดก็ตาม พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ทรงพยากรณ์ล่วงหน้าว่า คนนั้นจะสมหวังของเขาได้

* เมื่อมนุษย์เป็นคนไม่ดี แม้วัตถุเหล่านั้นจะเป็นของดีก็ตาม มันจะกลับกลายเป็นโทษแก่ปวงชนได้เหมือนกัน ถ้ามนุษย์มีธรรมประจำใจ สิ่งทั้งหลายที่ให้โทษ ก็จะกลายเป็นประโยชน์

* ถ้าใครไม่จริงกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไม่จริง กับผู้นั้นและผู้นั้นก็จะรู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้

เหตุ นั้น ท่านจึงสอนให้ทำสิ่งใดด้วยการทำจริง ทานก็ทาน ให้จริง ศีลก็ศีลให้จริง ภาวนาก็ภาวนาให้จริง อย่าทำเล่น ๆ แล้วผล แห่งความจริง ก็ย่อมจะเกิดจากการกระทำเหล่านี้ไม่ต้องสงสัย

* ทำให้มันรู้ว่า อ้อ...อ้อ... ขึ้นมาในหัว อย่ามัวไปรู้แต่ ใ้... ใ้...ตามเขาพูด

* ถ้าใจของเราเป็นโทษเสียแล้ว จะไปทำบุญทำทานอะไรก็ไม่ได้ผล เหมือนกับเราชนปุ๋ยไปใส่ต้นไม้ที่ตายแล้ว

* พวกเราทั้งหลายไม่มีความสัตย์ความจริงต่อตัวเอง จึงมิได้ ประสบสุขอันแท้จริงเหมือนอย่างพระพุทธองค์ เราบอกกับตัวเองว่า อยากได้ความสุข แต่เราก็ตอดเข้าสู่กองไฟร้อน ๆ เรายุ่ว่า สิ่งนั้น ๆ เป็นยาพิษ แต่เราก็ดื่มมันเข้าไปนี่แหละเป็นการทรยศตัวเอง

* ร่างกายนั้น เขาวางเรา และหนีเราไปทุก ๆ วัน แต่เราสิ ไม่เคยหนีเขา ไม่ยอมวางเขาเลยสักที่เราติดเขาทุก ๆ อย่างเหมือนเรา กินข้าว เราก็ติดข้าว แต่ข้าวมันไม่เคยติดเรา เราไม่กินข้าว ข้าวก็ไม่ ร้องให้สักที มีแต่เราติดมันฝ่ายเดียว

* สุขโลกก็ย้ มันก็ดีแต่ใหม่ ๆ สด ๆ ร้อน ๆ เท่านั้น เหมือนข้าว

ลูกที่เราดักใส่จานใหม่ ๆ ยังร้อน ๆ ควันขึ้นมารับประทาน แต่พอตัก
ไว้นานจนเย็นชืดก็จะกินไม่อร่อย ยิ่งทิ้งไว้นานแข็งเป็นข้าวเย็น ก็ยิ่ง
กลืนไม่ลง พอข้ามวันก็เหม็นบูดต้องเททิ้ง กินไม่ได้เลย

* มนุษย์นั้นโง่ ชอบกินแต่อาหารอร่อยๆ ใช่ว่าเท่านั้น เรื่อง
ที่ไม่มีความจริงก็ยังกินเข้าไปอีกของดีก็ไม่อยากจะสนใจ ส่วนของ
ไม่ดีอุตสาหะไปกระแด่ว ๆ เอาใจไปจดไปจำ เนื้อก็ไม่ได้กิน หนังก็ไม่
ได้รอนึ่ง เอากระดูกมาแวนคอ

* คนไม่มีธรรมะ ก็เหมือนกับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ต้องไปนั่งตาก
แดดตากฝน และตากลมทั้งอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน

* สรุปลแล้ว ความไม่ประมาท คือ ความไม่ตายใจ ไม่นอนใจ
ไม่ไว้วางใจสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นส่วนใดที่เป็นความดีควรได้ควรถึง
ให้มีความพยายามสร้างสรรค์ขึ้นให้มีในตน บุคคลผู้นั้นจึงชื่อว่า
เป็นผู้ไม่ประมาท

* บุญกุศลที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา นี้ เหมือนกับหน่อเพชรหรือ
หน่อทองที่ผุดขึ้นในบ้านเรือนของเรา ใครจะมาขุดมาแย่งชิงเอาของ
เราไปไม่ได้ กฎหมายก็บังคับอะไรเราไม่ได้ เพราะมันเกิดขึ้นในที่
ส่วนที่นาของเราเอง บุญชนิดนี้จัดว่าเป็นบุญที่เลิศกว่าบุญทั้ง
หลาย นี่เป็นอานิสงส์ของผู้มีภาวนาจิตอันสำเร็จด้วยดี

เรื่องอนัตตา

แสดงธรรมโดย พระอาจารย์บุญมี ปัญญาที่โป

ณ วัดอโศการาม เมื่อวันที่ ๑๖ มิ.ย. ๒๕๒๘

ต่อไปนี้ ขอให้เราพร้อมใจกันนั่งสมาธิภาวนาฟังธรรมะ การฟังธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นจะต้องฟังด้วยความตั้งใจอัน แน่วแน่เรียกว่าสงบใจฟังหรือนั่งสมาธิฟัง แล้วจะได้เข้าใจใน ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ดีแล้วพระพุทธเจ้าตรัสว่า รูปัง อนัตตา รูปร่างกายของเราไม่ใช่ตัวตน เวทนาอนัตตา เวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ที่มีอยู่ในรูปร่าง กายนี้ ก็ไม่ใช่ตัวตน สัญญา ความจำได้หมายรู้ทุกอย่าง พระองค์ ก็ตรัสว่าเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา สังขาร ความนึกคิด ความคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ ทั้งดีทั้งชั่ว อันนี้ ท่านก็ว่าเป็นสังขาร อนัตตา สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณ้องอนัตตา วิญญาณความรู้ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเมื่อตากระทบรูป เสียงกระทบหู เป็นต้น ท่านก็ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ มีอยู่ เป็นอยู่ สัมผัสกันอยู่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จำพวกเกิดดับ เป็นสิ่งที่เราควรจะต้องใคร่ครวญพิจารณาด้วยสติ ด้วยปัญญาให้ มาก

ตอนเช้าๆ เราสวดอยู่ทุกวันนี้ว่า รูปังอนัตตา เป็นสิ่งที่ควรรู้
ควรเห็น เมื่อเรารู้เราเห็นถูกต้องสัมมาทิฐิแล้ว เราจะละอารมณ์
กิเลสในใจ มีราคะ ตัณหา โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้จากจิตใจ
ทำให้จิตใจผ่องใส สงบสบายปราศจากกิเลสमारเหล่านี้ได้ เพราะ
ฉะนั้นท่านจึงสอนให้เราพิจารณา ความจริงมันก็เป็นความจริงอยู่
แต่เราจะรู้ความจริงได้แค่ไหน นั่นก็เป็นปัญหาแต่ละท่านแต่ละคน
เพราะว่าคำว่า รูปังอนัตตา แปลว่า รูปไม่ใช่ตัวตนจนกระทั่ง
วิญญาณังอนัตตา วิญญาณความรับทราบทางตา หูก็ไม่ใช่ตัวตน
ธรรมชาตินี้เราทำจำได้ ท่องได้ และได้ยินได้ฟังมานาน และได้
ได้พิจารณาก็นับครั้งไม่ถ้วน และเรารู้ซึ่งถึงธรรมชาติเหล่านี้จน
กระทั่งปล่อยวางความยินดียินร้าย ละรูปธรรม นามธรรมเหล่านี้
ได้เพียงไร ละราคะ ตัณหา ในใจเหล่านี้ได้เพียงไร อันนี้เราต้อง
ใคร่ครวญให้รู้ขึ้นในใจของเรา จะรู้ได้ด้วยตนเอง เห็นได้ด้วยตนเอง
ของอย่างนี้

ธรรมะมีอยู่เป็นประธาน รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ และเรามีสติปัญญาพิจารณา รู้จริงลึกซึ้งแค่ไหน เพราะ
ธรรมะเป็นของตั้งแต่ หยาบ ปานกลาง ละเอียด ที่เรียกว่า สุขุม
คัมภีรภาพท่านเปรียบด้วยน้ำทะเลตรงริมๆ ฝั่ง มันก็เป็นเพียง
เปียกๆ ถ้าวกลงไปหน่อยก็ท่วมหลังเท้า ลงไปหน่อยก็ท่วมตาตุ่ม ลง
ไปหน่อยก็ครึ่งแข้ง หรือว่าลงไปถึงเข่าถึงเอว ไปเป็นลำดับ ตั้ง

๑๐ วา, ๒๐ วา และ ๓๐ วา ทะเลลึกไม่มีประมาณทีเดียว ธรรมะ
ท่านก็ว่าลึกซึ่งอย่างนั้นแหละ

เรื่องอนัตตา เราสวดกันตอนเช้าๆ เป็นประจำ พระพุทธ
เจ้าก็สอนให้พิจารณาเป็นประจำด้วย บางแห่งท่านก็เรียกว่า
รูปธรรม นามธรรม รูปังอนัตตา หมายถึงรูปร่างกายทุกส่วน ส่วน
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม เป็นอาการของจิต
ใจ และประกอบด้วยอารมณ์ที่ดี ที่ไม่ดี เรียกว่า ทั้งบุญ ทั้งบาป
เกิดสลับซับซ้อนกัน อันนั้นก็มียู่ มียู่ทุกอย่างนั้นแหละ แต่พระ
พุทธเจ้าเริ่มต้นสอนพระสอนเณร สอนอุบาสก-อุบาสิกา ท่านจะ
สอนถึงรูป ร่างกาย เสียก่อนเพราะเป็นสิ่งที่เห็นง่ายให้พิจารณาว่า
รูป ร่างกาย ไม่ใช่ตัวตนเสียก่อน ด้วยเหตุที่จิตใจของสัตว์ทั้ง
หลายคิดอยู่ในรูป หลงยินดีในร่ายอยู่ในรูป เกลียดชังในรูป รูปไม่
ดีก็ไม่ชอบเกลียดชัง จะเป็นรูปเรารูปเขาก็ตามมันมีอาการไม่ชอบ
รูปนั้นถ้าหากว่ารูปไหนดีจะเป็นรูปเรารูปเขาก็ตาม มันก็ชอบมันก็
พอใจ

เราจะค้นหา มันเกิดจากตาเห็นรูป ดีหรือไม่ดีมันก็เป็น
ค้นหาเหมือนกัน เป็นกิเลสเหมือนกัน มันเป็นเรื่องกว้างใหญ่
ไพศาลเรื่องรูปเรา รูปเขา รูปหญิง รูปชาย ตลอดจนวัตถุสิ่งของ
รูปดอกไม้ รูปต้นไม้ รูปภูเขา ที่เราเห็นได้ด้วยตาจัดเป็นรูป หลง

รูป หลงเสียง เสียงที่เกิดจากรูป ถ้ามีรูปก็มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีสัมผัส ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น ทั้งรส ทั้งโอชา ทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วก็มีสีสันวรรณะต่างๆ กัน เพียงแค่รูปธรรมถ้าเราพิจารณาจริงจังลงไป แล้ว ให้จิตใจเราอยู่ในรูปธรรมถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ จิตเราก็จะสงบจากราคะ ตัณหา โทสะ โมหะได้

การพิจารณาธรรมะ ภาวนา ผูกมัดจิตใจให้รู้ให้เห็นถูกต้องในรูปธรรม เป็นการกำจัดกิเลส ราคะ ตัณหา โมหะ อย่างหายาบๆ ในใจให้เบาบางลงไปได้ ใจที่หลงยินดียินร้ายในรูป กิเลส มันเกิดจากรูปเป็นส่วนใหญ่ แล้วรูปมันก็เต็มโลกชะด้วย รูปเป็นรูปอย่างเล็กอย่างละเอียด อย่างกลางอย่างหายาบ ก็อย่างรูปคน รูปสัตว์ มีลักษณะน่าดูน่าพิจารณาชะด้วย แล้วก็มีสีต่างๆ กัน แล้วก็เหมือนกันดูไม่เบื่อชะด้วย ตาเห็นรูปดูกันไม่เบื่อ ที่สัตว์โลกหลงมาอยู่ในโลภีย์แล้วเกิดได้กันเป็นผิวเมียมีลูกมีเต้า มันก็เกิดจากรูปธรรม คือ ไม่รู้ในรูปในร่างกายตามความเป็นจริง จึงได้เกิด ราคะ ตัณหา กันวนวาย ยินดียินร้าย ยินดีก็ค่อยยังชั่วหนอยเดือดร้อนไม่ร้ายแรงใครยินร้ายก็ฆ่ากันตาย ตายเพราะแย่งรูปกัน ผู้ชายหลงรูปผู้หญิงก็ฆ่ากันตาย ผู้หญิงหลงรูปผู้ชายก็ฆ่ากัน เอาปิ่นยิงกันไม่สามารถเอามัดมาฆ่ามาแทงกัน ผู้หญิงใจอ่อนก็เอาปิ่นยิง เราก็ได้ยินกันอยู่บ่อยๆ เรื่องอะไรเรื่องรูปทั้งนั้นเลย เมื่อเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้สอนให้พิจารณาไม่ให้หลงรูป ให้รู้

แจ้งรู้จริงในรูป มันจะได้บรรเทาโมหะ ความหลงยินดียินร้าย
บรรเทากิเลสในใจให้เบาบางลง

การปฏิบัติศีลธรรม เจริญศีลสมาธิปัญญานี้ มันเป็นการ
กำจัดกิเลส ความหลงยินดี ยินร้ายในใจ ความโกรธ ความรัก
ความใคร่ให้พึงพอใจอย่างนั้น อย่างเพิ่งเข้าใจว่าพูดลอยๆ ไม่มี
หลักเกณฑ์ คนเรานะหลงอะไร...ก็หลงรูปนี้แหละ ถ้าไม่มีรูปจะ
เอาอะไรมาหลงกัน เราหลับตาอยู่อย่างนี้เราไม่เห็นเลย รูปหญิง
รูปชาย รูปชั่ว รูปยังงี้ไม่เห็นเลย เราลองนั่งอยู่ๆ เสียงอะไรก็ไม่
มี มันเกิดได้ไหม ความโลภ ความหลง ราคะ ตัณหา มันก็ไม่เกิด
ก็เรียกว่าสงบใจอยู่ แต่มันก็ยังเกิดในทางความรู้ ในทาง
ธรรมารมณ์ได้ คิดไป นึกไป กลุ้มไปในรูปในเสียงนั้นแหละ คิดไป
ในรูปในเสียง ในกลิ่น ในรสในอดีตที่ผ่านมาแล้วสัมผัสมาแล้ว จะ
เกิดราคะ ตัณหาขึ้นมาอีก กิเลสมันละเอียดอย่างนี้

เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณากรรมฐานมีรูปนี้แหละ
รูปกรรมฐาน สำคัญที่สุดมีเพียงสติบังคับ ควบคุมจิตใจ รักษาจิต
ใจ นั่นเป็นการควบคุมบังคับให้รู้อยู่ในรูปของตน ค้นคว้าว่ารูปตน
มันเป็นคนหรือสัตว์ หรือไม่ใช่มนุษย์หรือไม่ใช่สัตว์ มันเป็นอย่างไรท่าน
ให้รู้รูปภายในซะก่อน เอาวงในให้เป็นหลักให้เป็นปัจจุบัน
พิจารณาให้กระจายออกไป สติไม่พอก็เกิดยินดียินร้ายในรูป ใน
เสียง พิจารณาเท่าไรก็บรรเทาได้นิดหน่อย ถ้ามันถูกหลัก ถ้ามัน

ไม่ถูกหลักเกิดโรคะ ตัณหามากขึ้น เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ปักลงในตัวก่อนจะพิจารณาก็เรื่องหยาบๆ ก็มานั่งนึกว่าพระพุทธเจ้าท่านทำไมจึงสอนให้พิจารณา ผม ขน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มันเป็นรูปภาพ พิจารณา ตา หู ตาเป็นรูป พิจารณาสังขารร่างกายทุกส่วนที่มีอยู่ ท่านสอนให้พิจารณาคือเพียรเพ่งพิจารณา วิธีนี้เป็นวิธีบังคับจิต หรือท่านพูดว่ามีสติคุมจิต สติสัมปชัญญะคุมจิตให้มารู้อยู่ในกายของตน มันจะละอารมณ์ กิเลส โรคะ ตัณหา ในใจ ให้เบาบางลง และก็จิตสงบผ่องใส นี่อุบายเบื้องต้นของคนปฏิบัติทุกคนต้องทำอย่างนี้

เพราะเหตุนี้พระอุปัชฌาย์เวลาจะบวชกุลบุตรให้เป็นเถระเป็นพระ จะต้องสอนอันนี้ชะก่อนสอนให้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาเพียงแค่นี้ เอาเพียงแค่นี้เห็นได้ด้วยตา เพราะว่าสิ่งที่มันเลยจากหนังลงไป เนื้อ เอ็น กระดูก มันเห็นไม่ได้ด้วยตาก็เลยเอาเท่าที่เห็นชะก่อน ที่เห็นๆ ก็มี ผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นฟัน เห็นหนังของตน เห็นคนอื่นก็เหมือนกัน เห็นผม ฟัน เล็บ ผิวหนังเขาเหมือนกัน แต่ท่านให้เอาตนเป็นเกณฑ์เพราะว่าหนังเรา หนังเขาเหมือนกัน ผม ขน เล็บ ของเราของเขาเหมือนกัน มันเหมือนกันถ้าเห็นไม่เหมือนกันก็ไม่ถูกแล้วละ เห็นผิดแล้วละที่แท้เหมือนกัน ผมชาย ผมหญิง เหมือนกัน ขน เล็บ ของชายของหญิงเหมือนกัน ฟันหญิง ฟันชาย เหมือนกัน หนังหญิง หนังชาย

เหมือนกัน หนึ่งเราหนึ่งเขา เหมือนกัน ไปหลงอะไรกัน ยินดีอะไรกัน แล้วมีเหวี่ยง มีโคล มีเลือดซึมซึมออกมา ไหลออกมายังต้องเอาน้ำมาล้างมาชำระกันวันละหลายหน นั่นท่านให้พิจารณาตามความจริง

ถ้าเราเห็นอยู่อย่างนี้ความยินดีในหนัง ในรูปร่างกาย มันก็จะเบาบางไปจากจิตเบาบางไปจากใจ ท่านมีความประสงค์อย่างนี้ไม่ใช่พิจารณาไม่รู้เรื่องไม่รู้ราว มันมีความมุ่งหมายอย่างสำคัญ การพิจารณาหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เพื่อกำจัดความชอบใจพอใจที่เป็นกิเลสอยู่ในใจ กำจัดความยินดียินร้ายที่มีอยู่ในจิตใจ มันเป็นกิเลส มันทำให้ยินดีในรูป ในหนัง เนื้อ เอ็น กระดูกถ้าไม่ยินดีเราจะไปหลงมันทำไม คนเรามันยินดีมันจึงหลง ยินดีมาก ยินดีน้อย มันก็มีอีกหลายลักษณะ การยินดี มีหลายชั้น ชั้นยินดีถึงกับจับต้องลูบคลำทำไปตามอำนาจราคะ ตัณหา นี่ชั้นหยาบชั้นยินดีแค่ได้เห็นก็พอใจได้ยินแล้วก็พอใจ ได้กลิ่นได้สัมผัสแล้วก็พอใจ นี่ก็เป็นกิเลสอย่างกลาง อย่างละเอียด แล้วนี้ถ้าไม่มีกรรมฐานก็จะไม่ได้จริงๆ สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่พิจารณา สิ่งนี้มันเหมือนหนามแทงเรา เราก็ต้องเอาหนามออก ก็ต้องเอาหนามบ่ง พูดย่างๆ สิ่งนี้มันทำจิตใจเรา เราก็ต้องเอาสิ่งนี้มาพิจารณาให้มันเห็นเป็นของปฏิกุศล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เป็นของเน่าของเหม็นเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ พูดย่างนี้ละ ก็ได้ยินมาจนชินแล้ว สิ่งเหล่านี้อย่า

เพียงว่าให้มันชิน อย่าเพิ่งว่า? ให้มันชินจริงๆ เกอะ เราจะรู้ว่าเราพิจารณาสิ่งเหล่านี้ได้ผล ได้ประโยชน์ ใจเราสบาย ผ่องใส ยินดีก็ ไม่ยินดี ยินร้ายก็ไม่ยินร้าย ชอบก็ไม่ชอบเกลียดก็ไม่เกลียด โลก เขาชอบเพิ่มกิเลส เขาชอบทำสิ่งที่ดี ๆ พอกพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่นอะไรๆ อย่างนี้ก็เป็นโลกีย์

คนที่ยังไม่อยากจะละกิเลส ตัณหาในใจ แต่เราเป็นนักบวช นักปฏิบัติ หรือไม่ได้บวชก็ตาม ถือศีล ๕ ศีล ๘ ผู้ปฏิบัติอยากจะ ละสิ่งนี้ซะใหม่ อยากจะละราคะตัณหาในจิตใจ มันให้โทษให้ร้าย เรามานานแล้ว และถ้าเรายังละไม่ได้ ร่างกายตายไปแล้ว จิตใจ ไม่ตายกิเลสมันละเอียดฝังอยู่ในจิตใจเรียกว่า อาสวะ พาไปเกิด อีกแล้ว พาไปเกิดในท้องคน ไปเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ต้องไปเกิดเป็น สัตว์ เป็นหมูเป็นหมา เป็น ไก่ วัว ควาย อันนี้มันน่ากลัวถ้าไปตก ภูมินั้นมันทุกข์หลายแคว่ไปเกิดเป็นคน เราคิดดูซิเพื่อจะเห็นโทษ ของกิเลส ตัณหา เราพิจารณาไปเกิดเป็นคน ไปนั่งปฏิสนธิจิต จิต เข้าไปถือกำเนิด หรือไปถือเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในครรภ์มารดา อย่างละเอียด เพราะมันยังหลงในธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในครรภ์ มารดาอีกนั้นแหละ แล้วก็ไปอยู่ในนั้น ไปอยู่กันอย่างไร จิตมันเป็นของละเอียด เหมือนกับธาตุไฟอยู่ในถ่านไฟ จะว่าไม่มีหรือก็ มีอยู่แล้วมันก็แช่อยู่อย่างนั้น จิตมันก็เหมือนกัน ไปถือไปสนธิ ถือ

เอา ดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างละเอียดในครรรค์มารดา และอย่างนั้น ตั้ง
๑ วัน ๒ วัน ๒ เดือน ๓ เดือน ๔ เดือน ไม่มีอิริยาบถ ยืน เดิน
นั่ง นอน อะไรก็ไม่ได้ ไม่ได้ยืน ไม่ได้เดิน ไม่ได้นั่ง ไม่ได้นอน อยู่
ทำนั้นจะเป็นจะตายไม่รู้เรื่องรูปร่าง พ่อแม่กินข้าวเข้าไปมันก็เผ็ดๆ
ร้อนๆ บางทีก็ดิ้นกระวนกระวายในครรรค์ มันจะดิ้นยังไงแต่ว่ามัน
ก็เหลือดตาย ภายหลังขึ้นมาถ้ามันทนไม่ไหว จิตมันก็จะลายออกไป
ไป เรียกว่า แท้ง ที่นี้จิตมันก็ทนอยู่ ทนอยู่ในธาตุดิน ธาตุน้ำอัน
เป็นของปฏิภน คือ อสุจิ อสุภัง ของบิดามารดา ในเลือด ในเนื้อ
ในอสุจิ อสุภะ อสุภัง นั้นแหละมาติดอยู่ได้ ๕ เดือน ๖ เดือน ก็
ยังไม่ออกโตมายิ่งลำบากใหญ่ ดิ้นขลุกขลักขลุกขลัก เขาว่านั้นนะ
พ่อแม่รู้สึกถ้ากระทบกระทั่งอะไร เผ็ดร้อนอะไร อยู่ในท่าเดียวไม่
ใช้นั่งสบาย อย่างที่เรา นั่งฟังเทศน์หรือนั่งสมาธิ อยู่อย่างนี้ ยัง
ขยับขยาย ยังมีอากาศรอบตัวสบายๆ หายใจเข้าหรือออกโปร่ง นี่
มันสบายนะ ไปอยู่ในท้องตั้ง ๕ เดือน ๖ เดือน ๗ เดือน อยู่ท่า
เดียว อยู่เหมือนลิงถูกฝนนั่งกอดเข่าอยู่อย่างนั้น เหมือนนั่งยองๆ
เราพิจารณาอยู่อย่างนั้น มันซึ่งใจ มันสังเวชใจ ใจมันสังเวชอยู่
อย่างนี้มันเป็นทุกข์เหลือหลายทุกข์อันนี้มันทุกข์ เราได้เห็นทุกข์
กันมาแล้ว แต่มันนึกไม่ได้หรือมันก็ไม่รู้ว่ามันทุกข์ขนาดไหน
อนุমানเอาว่ามันทุกข์จริงนะ ขนาดเรานั่งสมาธินิ่งๆ ๒ ชั่วโมง
บางคนจะไม่ไหว แล้วแต่ทำไมมันอยู่ในท้องได้ตั้ง ๕ เดือน มันนั่ง

อยู่ได้ ๖ เดือน ๗ เดือน มันนั่งอยู่ได้ ก็วิญญานทนอยู่ได้ จิตใจ
ทนอยู่ได้ ถ้าทนไม่ไหวก็ต้องออก ออกมันก็ตายร่างกายเรามัน
ก็แห้ง ก็ละลาย แต่บุญกรรมมันหล่อเลี้ยง ที่มันทนไม่ไหวมันก็
ออกไปก็มี นี่ก็ตาย ไอ้ที่ทนไหวก็ครบ ๙ เดือน ๑๐ เดือน ก็คลอ
ออกมา ตกฟากออกมา พ่อแม่ก็ช่วย ไม่รู้หรือว่าช่วยตัวเองไม่
ได้ ออกมาก็มีเสียงร้องอะแว้ อะแว้ ก็เท่านั้นเขาก็ช่วยไปตาม
ประเพณีของมนุษย์ที่ดี ยิ่งถูกน้ำร้อนหรือว่าถูกน้ำเย็น ถูกอะไรไม่
รู้ล่องลอยตายเพราะพ่อแม่ ประคบประหงมมาที่แรกจนเรื่อยมาเป็น
ชั่วโง่ เป็นเดือน เป็นปี ปีหนึ่งยังไม่รู้เรื่องอะไรยังคลานคล็อก
แคลิกดีไม่ติดตกจากที่สูงลงที่ต่ำตายก็ได้ ถ้าเขาไม่คอยดูแล มันไม่
ใช้ว่าจิตใจเราจะรู้จะฉลาดอะไรมากมายนักมันเป็นสภาพรู้ชนิด
หนึ่ง แต่ความรู้อันนี้ยังไม่แก่ พออายุตะ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส
ร่างกายใหญ่โตขึ้นมา เดินได้ พูดได้ มันจึงมีจิตใจรู้ว่าอันนี้ดี รู้ว่า
อันนั้นไฟ อันนั้นอันตราย รู้ว่าน้ำอะไรจึงรู้พ่อแม่บอกจึงรู้กัน กว่า
จะรู้ดีรู้ดี ที่เรารู้ๆ กันอยู่นี้มันก็กินเวลาไม่ใช่น้อย นี่เรื่องของ
สภาวะธรรมนะ

เราควรจะรู้ ควรจะเข้าใจ และควรเบื่อหน่ายคลายกำหนด
ชะด้วย เราพิจารณาเพื่อปล่อย เพื่อให้จิตใจมันเบื่อหน่ายคลาย
กำหนดสิ่งเหล่านี้ด้วย ไม่ใช่พิจารณาเพื่อจะเอาสิ่งเหล่านี้ สิ่งเหล่านี
มันกองทุกข์ รูปร่างที่ได้มาจาก พ่อ-แม่ รูปมันได้มาจากธาตุดิน

ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ผสมกัน ผสมกัน ๔ อย่าง เฉพาะดินอย่าง เดียวก็ว่าเป็นรูป ธาตุน้ำก็จัดว่าเป็นรูป ธาตุไฟก็จัดว่าเป็นรูป ธาตุ ลมก็จัดว่าเป็นรูป เมื่อของ ๔ อย่างรวมกันเข้า ก็เรียกว่าเป็นรูป ท่านให้ขยาย สมมุติว่าเป็นมหาภูติ แปลว่า รูปใหญ่ รูปนี้ก็ไม่ใช่ เป็นลูก เป็นก้อนกลมเหมือนลูกฟักลูกแฟง รูปนี้มันมีวิญญาณ มันมีความวิจิตรพิสดารของมัน มันมีผผเล็กๆ ขึ้นเต็มหัวไปหมด ไม่รู้ก็ร้อยก็พันเส้น แล้วก็ขึ้นขึ้นทั่วตัว ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด แล้วก็ป็นศีรษะกลมๆ แล้วก็ป็นหน้า ป็นหน้าผาก ป็นตา ๒ ป็นหู ๒ ป็นจมูก มันป็นรู พ่อแม่ก็ไม่ได้เจาะนะ เราก็ไม่ได้เจาะ ป็นรูปาก ป็นรูจมูก ทะลุไปถึงทวารหนัก ทวารเบา ป็นธรรมชาติ ป็นธรรมดา มันป็นเอง ในรูเราก็มีขี้เต็มชะด้วย อูจจา ระ บัสสา ระ อาหารใหม่ อาหารเก่า ที่แรกเรียกว่าอาหารใหม่ใส่ในรู ปาก พอธาตุมันเน่ามันบูด ก็ว่าอาหารเก่าไหลออกมา ตั้งแต่วัน เกิด มันป็นรู ป็นตา ป็นรูหู รูปาก ตั้งแต่ออกจากครรภ์มารดา วันแรก มันป็นเองมารดาไม่ได้เจาะนะ รูธรรมมันป็นเอง มัน ป็นธรรมชาติหนึ่ง มันป็นรูปของมัน มันป็นรู รูจมูก รูปาก รูหู ลงไปรูทวารหนัก ทวารเบา สำหรับระบายอาหารเก่า เนี่ยมันรู ทุกข์

ให้พิจารณาดูดีๆ จิตจะได้สงบ สังเวช สลดไป ไม่ไปฟุ้งหา รูปนั้น รูปนี้ เมื่อเห็นรูปของตณเขาก็เบื่อแล้ว อย่างอาหารที่กินเข้า

ไป มันเป็นรูปชนิดหนึ่ง มันเป็นอาหารรูป และรูปอาหารนี้ก็ธาตุ
ดินบ้าง ธาตุน้ำบ้าง สมมุติเป็นข้าว เป็นผัก เป็นปฏู เป็นปลา ใส่ไป
ในรูปากแล้ว เคี้ยวๆ กลืนๆ กลืนมันไป มันอยู่ในรูป ในทวาร ใน
ช่องจากปากทะลุถึงช่องทวารหนักอาหารมันเป็นรูป ที่แรกก็ดู
สวยงามตามสมมุติ ข้าวก็ขาว เอาไอโน่นไอ้นี้ก็แต่งอย่างดี พอเข้า
ไปในปากไหลออกมาทางทวารหนักก็มีสีคล้ำ สีดำ สีสกปรก กลืน
ก็เข้ารูจมูก พอออกรูล่างก็เข้ารูบนอีกแล้ว กลืนเข้ารูจมูก ส่วนที่
เป็นธาตุน้ำมันกลั่นมันกรองกันเองจะเป็นน้ำส้ม น้ำเขียว น้ำแดง
น้ำใส น้ำขุ่น ก็เป็นสีเดียวกันกับน้ำเยี่ยว ก็เบาเหมือนกัน ก็กลืน
เหม็นเหมือนกันเอามาเก็บไว้ทำไม พอได้คืนก็เหม็นฟุ้ง แล้วก็เอา
กันตรงช่องนี้ ช่องที่ดูกระจายได้ว่ากายทั้งหมดที่เป็นด้วยอาหาร
ปฏิกูล ที่กินเข้าไปหล่อ ไปเลี้ยง ดูว่าอ้วน ว่าสวย ว่าพี มันอยู่ด้วย
ของปฏิกูล จะว่าผิวขาวก็ดี ผิวขาว ผิวเหลืองก็ดี เกิดจากอาหาร
คือขี้ หล่อเลี้ยงให้พอดูได้ถ้าไม่มีอาหารกิน ผิวหนังก็จะเหี่ยว ดก
กระ แห้ง ถ้าไม่มีอาหาร ไปหล่อเลี้ยง จะเนื้อ จะหนัง จะเหี่ยว จะ
แห้ง ที่ว่างามก็ไม่งาม ที่ว่าสวยก็ไม่สวย ตาจะโรยปรือ แล้วที่มัน
ผ่องใสและดูมีสีสันดี เพราะอาหารคือปัสสาวะ อุจจาระ พุดง่าย ๆ
ว่าขี้ ขี้เหลือง ขี้โคล ขี้หิว ถ้าออกทางนี้เรียกว่า ขี้ ถ้าออกทาง
ทวารหนักก็เรียกว่า ขี้ เหมือนกันนั่นแหละ แล้วของอันนี้ไม่ได้มี
มาแต่อันเดียวนะ มันมีพร้อมกัน อาการครบ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน

กระดูก อูจจาระ ปัสสาวะ พร้อมกันตั้งแต่เกิดจากครรภ์ของมารดา แล้วมันก็น่าเหม็นอยู่ในลำไส้ อูจจาระ ปัสสาวะ มีอยู่ในลำไส้ อูจจาระ ปัสสาวะ มีอยู่ในลำไส้ มันไม่ขาดซักที อายุตั้งแต่ ๑ วัน ๒ วัน ๑ เดือน ๒ เดือน ก็มีขึ้นอยู่ในท้องเต็มไม่ขาด ขาดไม่ได้ ถ้าขาดทวารมันเปิดช่องโหว่ ทวารหนัก ทวารเบา เปิดแล้วก็ตายเลย ร่างกายทั้งก่อนตายเกลี้ยง ตา หู จมูก ว่าสวย ว่างามก็ตาย

ถ้าเราพิจารณากรรมฐาน เราต้องบริกรรมกันอย่างนี้ เราก็ว่ากันอย่างนี้ ก็จิตมันอยู่ในอารมณ์เดียว ในกรรมฐาน สงบ สบาย และก็ผ่องใส พอพูดอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าหลวงตาพูดหยาบๆ นะ ไม่ใช่ นะ ถ้าไปติดที่สวย ที่งาม ก็เลสก็กินอยู่ในใจ ละไม่ได้หรอก ถ้าจะละกิเลสก็ต้องเอากันอย่างนี้ ต้องขุด ต้องถูกันอย่างนี้ ผ่าสกปรกนี้ไปลูบๆ คลำๆ มันไม่หลุดหรอก มันต้องแปะ ผงซักฟอกอย่างดี หรือสก็อตไบรท์ กระชากมันลงไป เหมือนเราต้องการแก่นไม้ เราจะต้องใช้อะไรไปลูบๆ คลำๆ ไม่ได้ต้องอีโต้ฟันผิวลงไป ขวานฟันไปเลยทั้งเปลือก ทั้งกระพี้ ทำอย่างนี้จึงจะเอาตะไคร้ลงที่หลังให้มันถึงแก่นถ้ามันยังไม่ถึงแก่น ลูบๆ คลำๆ กิเลสมันไม่ร่วงไม่หลุดหรอก มันเหนียว มันแน่นอยู่ในใจ มันอาศัยเครื่องล่อรูปร่างกาย ที่ประกอบด้วย น้ำ ไฟ ดิน ลม ประกอบไปด้วยสี่สัณฐานทำให้ดูลักษณะน่าดู น่าชมถ้าไม่พิจารณา รูปคน

เหล่านี้สำคัญนักละ รูปหญิง รูปชาย รูปที่ชี้ชี้ว่า ชี้แหล่เอาไว้ก่อน ส่วนรูปที่เขาสมมติว่าสวย ว้างาม ก็รู้ทัน ถึงไม่สมมุติก็ตามแต่ ที่ว่าตาเห็นรูปนี้มันถูกใจพอใจ ราคานุสัยก็เกิดขึ้นในใจแล้วละเอียด เกิดก่อนแล้วมาปานกลาง และก็มาเป็นหยาบ รู้ไม่เท่า เอาไม่ทัน ก็ต้องเสียท่ามันในโลกนี้เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่เบื่อ นอนอยู่ในห้อง ๙ เดือน ๑๐ เดือน ก็ไม่เบื่อก็ชาติก็ไม่เบื่อ เห็นโทษ เห็นทุกข์ ไร้กิเลส ตัณหา เราไม่ยินดี ยินร้าย พาให้เราตกอยู่ในท้องมารดา จิตก็ยังอาศัยอยู่ในรูปร่าง

รูปร่างกายไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา รูปร่าง อนัตตา รูปไม่ใช่เรา รูปร่างหน้าตาก็ไม่ใช่ของเราอยู่แล้วจะถือว่าเป็นของเราอย่างไร จักขุอนัตตา ตาก็ไม่ใช่ โสตังอนัตตา หูก็ไม่ใช่ของเรา ฆานัง อนัตตา จมูกก็ไม่ใช่ของเรา กายอนัตตา กายก็ไม่ใช่ของเรา กายเขาไม่ใช่กายเราท่านให้เห็นก็ไม่ใช่เรา ความจริงก็ไม่ใช่เราละ จิตมันคิดมันหลงว่าเป็นของเรา มันเลยเกิดเรื่องกันใหญ่ มันจึงต้องเกิด ต้องเจ็บ ต้องตายในโลกโดยไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ท่านเห็นแล้ว ท่านเบื่อ ท่านหน่าย ท่านวางทิ้งหมดแล้วใจท่านบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ยึดมั่น ถือมั่น ในรูป ในเวทนา ในสังขาร ในวิญญูณ ไม่ยึด ไม่ถือ ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปสักว่าเห็น หูได้ยินเสียงลม เสียงพูดเสียงออกจากปาก เสียงดนตรีกับเสียงลมสัมผัสกันสักว่าได้ยินท่าน

พิจารณาด้วยปัญญา อย่างสังเวชใจ จนปล่อย จนวาง จนสงบpong
ใสในใจวางทิ้งเป็นระยะ เรียกว่า สมาธิ เรามีปัญญาค้นคว้า ตัด
กิเลส ตัณหาในใจ

อวิชา ความไม่รู้ ทำให้มันรู้ขึ้นมา มันเบื่อ มันหน่ายแล้ว
ท่านจึงว่า ท่านจึงสอนนักสอนหนา ย้ำเพื่อให้หลง มันไม่รู้จึง
หลง ว่าเป็นอะไร ไม่เข้าใจว่ามันสำคัญเป็นของเขา เป็นของเรา
มันละเอียดนะ ความจริงที่เราพูดอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่เราไม่รู้นะ แต่
เรารู้กันอยู่แล้ว

เราตัดผมทิ้ง เราโกนผมทิ้ง เราโกนขนทิ้ง ตัดเล็บที่ยาว
เราตัดทิ้ง ฟันที่มันโยกๆ คลอนๆ เราถอนทิ้ง หรือที่มันซ้อนไม่ดี
เราถอนทิ้ง หนี่งนี้เราก็ตัดทิ้งที่มันแข็งๆ หนาๆ เราก็ตัดทิ้งเนื้อที่
เกิดเป็นฝี เป็นอะไรเราก็ตัดทิ้ง ให้หมดตัดทิ้งกระดูกที่ตรงไหนไม่
ดีเป็นมะเร็งก็ให้หมดตัดทิ้ง เราก็อารู้เหมือนกัน หนี่งเนื้อ เอ็น
กระดูก ไม่ใช่เรานะตัดทิ้ง ตัดทิ้ง ความรู้ชั้นนี้เป็นขั้นธรรมดา มัน
ละอาสวะกิเลสในใจไม่ได้ ทำเห็นๆ ไปอย่างนั้น พอกิเลสมันแรง
ขึ้น มันก็ทำหลงๆ ลืมๆ ไปอย่างนั้น มันต้องเห็นด้วยสมาธิ เห็น
ด้วยปัญญา ทำสมาธิให้จิตมันเป็นสมาธิ ให้สงบ ให้สว่างใส ให้มี
กำลัง แล้วใช้สติปัญญาพิจารณา ให้เบื่อหน่ายคลายกำหนดในรูป
เสียง ในกลิ่น ในรส ในหนี่งเนื้อ เอ็น กระดูก ของเราของเขามัน
ต้องอย่างนี้ นั่งสมาธิและเดินจงกรมทุกวัน ให้พิจารณาเดินไปเดิน

มา ก็ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัว เดินกลับไปกลับมา ทำกันเป็น
เดือนๆ เป็นปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ทำกันอย่างนั้น ทำกันจริงๆ
จังๆ ไม่ทำลูปๆ คลำๆ ทำเล็กๆ น้อยๆ มันจะหลุดร่วงกันไปง่าย
ราคะตัณหา บางทีทำไปตั้งหลายๆ ปี พระบางองค์บางที่ก็ว่าดีพอ
สมควร บางองค์กลับไปกลับมากิเลสตกลงกับที่เดียว ออกสีกะ
แล้ว เยอะแยะไปหมดได้ยินด้วย ได้เห็นด้วย นี่มันเก่งแค่ไหน
กิเลส ตัณหา ในใจมนุษย์ เมื่อมันเก่งอย่างนี้ เราต้องเก่งได้เหมือน
กัน เก่งเจริญกรรมฐาน

การพิจารณาสังขารร่างกาย รูปังอนัตตา รูปไม่ใช่ตัวตน
มันเป็นอย่างไรทำไมท่านว่าไม่ใช่ตัวตน สุขกันทุกวันไม่ว่าก็หมีน
ครั้ง และทำไมเรายังว่าเป็นของเราเป็นตัวเป็นตนของเรา ยังยินดี
ยินร้ายอยู่ กระแสจิตยังมีอยู่ เราจับได้ใช้ไหม ถ้าเราเป็นนัก
สังเกตกิเลสมันฉลาด บางทีพิจารณาว่าไม่ใช่ตัวตน ยังทำให้เป็น
ตัวตนได้ เช่น พวกหนุมานพอได้ลมมันก็พีนอีกแล้ว มันกระดิก
กระดิก กวนใจอีกแล้ว นี่แหละถึงอย่างไรก็ขอให้สติสัมปชัญญะ
รู้ว่าอันนี้มันกิเลสตัณหา เราอย่าไปเชื่อมัน มันจะเป็นกิเลสอย่าง
หนา อย่างหยาบ อย่างละเอียดขึ้นมาในใจปรุแง่ง นึกคิดขึ้น
อย่างนี้ตามอารมณ์ที่ผ่านมา ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นมา รู้ทันอย่า
ไปหลงมัน อย่าไปยุ่งกับมัน ถือว่ามันเป็นเราเราเป็นมัน ถ้าเป็น
มันเราชอบใจเราถูกใจ เอาละตั้งใจเลย คนนี้เป็นของกูแน่นอน

เชื่อมั่นแล้วรับรองมันเป็นหนึ่งกันแล้ว จิตกับกิเลสก็เป็นหนึ่งเดียวกันแล้วก็เสร็จมันมีผ้าเหลืองดีๆ บาตรสวยๆ หมอตะไรตายอยาก มียศ มีศักดิ์ ก็ทิ้งไม่เอาแล้ว เอาเสียง เอาหนัง เนื้อเอ็น กระดูก ดีกว่า นักภวณาเสียทำมันแยะแล้วเพราะฉะนั้นเราพูดเป็นการให้สติกันองค์เทศน์นี้ก็ไม่เป็นภาษาหรือกอสัตยฟังมาศึกษามา ได้ยินจากอาจารย์มา และก็แสดงสู่กันฟัง เพื่อพิจารณา จะได้ละกิเลสในใจให้เบาบางลงไป และใจจะได้เป็นบุญขึ้น

แสดงมาก็สมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



เรื่อง อารักขกรรมฐาน

แสดงธรรมโดย พระอาจารย์บุญมี ปัญญาทีโป

ณ วัดอโศการาม เมื่อวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

โอกาสต่อไปนี้ขอให้เราท่านทั้งหลายพึงตั้งใจปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้า ปฏิบัติบูชาพระธรรมปฏิบัติบูชาพระสงฆ์ เพราะการปฏิบัติบูชานี้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นหนทางให้พ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ และอย่างเข้าสู่ความสุขเป็นลำดับในขณะเดียวกัน ถ้าเราพ้นจากทุกข์ได้มากเราก็สุขมาก หรือมีสุขมากมีทุกข์น้อย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติบูชา จึงเป็นหนทางของมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติโดยแท้ การเทศน์ก็เป็นบุญ เป็นการปฏิบัติบูชา การฟังธรรมก็เป็นบุญ เป็นการปฏิบัติบูชา ตามศัพท์ บาลีท่านว่า ฐัมมเทสนามัย ฐัมมัสสวณมัย การฟังเทศน์ภิกษุนี้ ก็คงจะได้ฟังตามบทบาทที่ว่า

พุทธานุสติ เมตตา จะ อสุกัง มรณัสติ มีใจความ ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ พุทธานุสติ ข้อนี้เป็นข้อที่เรามีสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์นี้ เป็นความดี เป็นของดีอันประเสริฐ อย่าเข้าใจว่า

เป็นของอย่างใดอย่างหนึ่งในทางต่ำๆ ไม่ใช่อย่างนั้น การที่เรา
มาระลึก พุทฺโธ พุทฺโธ อยู่ในใจ หรือนึกพุทฺโธ พุทฺโธ เป็นอารมณ์
อยู่ในใจตามสบาย การระลึก พุทฺโธ พุทฺโธ นั้น เป็นการทำสติให้
ขึ้น คือให้อยู่กับพุทฺโธ และก็มีธรรมะศรัทธา ความเชื่อมั่นใน
การกระทำของเราว่า การทำอย่างนี้เป็นความดีที่ทำได้ยาก คือ
ยากที่บุคคล จะมีศรัทธาเชื่อ แล้วก็มีธรรมะเพียรระลึก พุทฺโธ พุ
โธ ไว้ในใจ ถ้าเราเป็นผู้มีความเข้าใจ ในการภาวนาของเรา จะทำ
ให้การภาวนาพุทฺโธนั้น เป็นไปอย่างมั่นคงและราบรื่นได้ผล บาง
คนอาจนึกว่าก่อนที่จะเราจะมาวัด เราเคยได้ยินมาแล้วว่าเขาให้
ภาวนาพุทฺโธ พุทฺโธ บางคนก็ถือว่าเป็นธรรมดาๆ ไปหรือไม่ค่อย
สำคัญอะไรในใจ มีความเข้าใจอย่างนี้ ก็เรียกว่ามันขาดความ
ศรัทธาความเชื่อมั่น ถึงจะภาวนาไปก็สักแต่ว่าพิธี ก็จะได้ผลน้อย
ฉะนั้นการภาวนานึก พุทฺโธ พุทฺโธ ในใจเป็นของดี เป็นหลักจิต
หลักใจ ที่จะพาใจให้สงบผ่องใส มีความสุขกายสุขใจทีเดียว หรือ
จะทำให้เกิดกิเลสในใจลดน้อยถอยลงไปทีเดียว ความดีสำคัญขอ
ให้เราเชื่อมั่น ขอให้เราเห็นอย่างนี้และเชื่อมั่นอย่างนี้ว่าการภาวนา
พุทฺโธ พุทฺโธ เป็นอารมณ์นี้ มันประกอบไปด้วยคุณธรรมหลาย
อย่างประกอบไปด้วยความเชื่อคือ ความศรัทธา ความเชื่อว่าการ
นึก พุทฺโธ พุทฺโธ อยู่ในใจนั้นเป็นบุญเป็นกุศลอย่างสูง เมื่อเรามี
ความเชื่ออย่างนี้ เราก็มีความเพียร นึกเข้าไว้เป็นอารมณ์เรื่อยไป

เป็นหลักของใจเรื่อยไปสติเราก็มั่น คือไม่ละสตินี้ก็อยู่อย่างนั้น เป็นหลักใจ มั่นนานเข้า นานเข้าตั้งชั่วโมง ชั่วโมง จิตอยู่ใน อารมณ์เดียว ไม่เที่ยวไปตามอารมณ์อดีต อนาคตหรืออารมณ์ ต่างๆ ก็เข้าสู่จิตแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์อันเดียว ก็ทำให้จิตนั้นสงบ จากนิรณ ๕ มี กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา ลงได้ เมื่อใจนิ่งพุทโธ มันอยู่อย่างนั้นจิตมันก็ตั้งมั่น

สมาธิ แปลว่าจิตตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเดียวที่ดี เมื่อเรานิ่ง พุทโธ พุทโธ เป็นอารมณ์ที่ดีอยู่อย่างนี้อารมณ์เดียว ไม่ให้จิตมันเที่ยวไปอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ทำด้วย ความเชื่อ ความเลื่อมใส ทำด้วยความแยบคายภายในใจ พยายามอยู่อย่างนั้น มีศรัทธา เชื่ออยู่อย่างนั้น มีความเพียรอยู่อย่างนั้นมีสตินิ่งพุทโธอยู่อย่างนั้น จิตจะตั้งมั่น เป็นสมาธิได้ไม่ต้องสงสัย อันนี้เป็นข้อปฏิบัติ เหมาะสำหรับจิตสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิสำคัญ การนิ่งถึงคุณพระ พุทธเจ้าเอาข้อเดียวก่อน ถ้าเรามีปัญญา เราจะเอาหลายข้อก็ได้ ก็ขอให้อยู่ในคุณของพระพุทธรูปก็แล้วกัน

คุณของพระพุทธรูปนั้นมีมาก นักปราชญ์ท่านว่า อัมมา โธ พุทโธคุณของพระพุทธรูปมีมากไม่มีประมาณ อัมมา โธ ธัมโม คุณของพระธรรมก็มีมากไม่มีประมาณ อัมมา โธ สังโฆ คุณของพระสงฆ์ก็มีมากไม่มีประมาณ เมื่อเรามีความเชื่ออย่างนี้ เราก็นิ่ง พุทโธ พุทโธ อย่างนี้ว่าเรื่อยไป ตามสบายไม่ต้องด่วน

หรือเราจะชอบนึกข้มโม ข้มโม เอาบทข้มโม ข้มโม ก็ได้ หรือเรา
จะชอบบท สังโฆ สังโฆ ก็ภาวนาได้ อย่างใดอย่างหนึ่งมันคง เป็น
อันว่าถูกต้องใช้ได้ คุณของพระพุทธรเจ้า ที่ว่ามีมากนักปราชญ์
ท่านก็ย่นลงมาเป็น ๘ เขาเรียกว่า พุทธคุณ ๘ เราก็ดูด้วยกันได้ ก็
อิติปิโส ภควา อรหัง นั้นนะ พระพุทธรเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็น
พระอรหันต์เป็นผู้ไม่มีกิเลส เป็นผู้บริสุทธิ์ สัมมา สัมพุทโธ ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง ถึงพุทโธภควาแต่ละบทนั้น ถ้าผู้มีปัญญา
ก็จะระลึกได้เป็นอารมณ์ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ได้ แต่สำหรับผู้
เรียนน้อยศึกษาน้อยก็นึกพุทโธ พุทโธ นั้นแหละ ใจจะได้สงบผ่อง
ใส เกิดความสบายกายสบายใจขึ้นมา เห็นอานิสงส์ทันตา ถ้าหาก
เราทำตามพิธีการนี้ ด้วยความศรัทธาเชื่อมั่นจริงๆ ภาวนานึกถึง
พุทโธ พุทโธ เรื่อยไป ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน เว้นแต่เวลาทำกิจโน้น
กิจนี้ มันอาจจะเผลอ แต่ถ้าหากว่าไม่มีธุระอะไร นึกพุทโธ พุทโธ
เป็นอารมณ์อยู่อย่างนั้น อันนี้สำคัญทำจิตใจสงบ ตั้งมันเป็นสมาธิ
ได้มามากมายแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านเคยพูดว่า ท่านทำอย่างนี้
แหละแล้วท่านจิตใจสงบตั้งมั่นได้ หลายท่านหลายองค์ไม่ต้อง
บอกชื่อครูบาอาจารย์ฝ่ายกรรมฐาน แล้วมันอยู่ที่ความเชื่อมั่น
บางคนเชื่อบางคนไม่เชื่อบ้าง แล้วก็เชื่อว่าภาวนาพุทโธนั้นดี
เดี๋ยวก็ปล่อยแล้วภาวนา ภาวนา เดี๋ยวก็ปล่อยแล้ว เดียวก็เฉยๆ
ไปหาอย่างอื่น ไปเอาอะไรเขาเรียกว่า จับปลาหลายตัวหลายมือ

มันเอื่อมให้คล้ายๆ กับไม่อยากจะ ไม่อยากนึก มันก็ชอบไปนึก
อย่างอื่นที่จริงเราก็ชอบที่จะนึก พุทฺโธ พุทฺโธ เหมือนกันแหละ แต่
มันก็มีอารมณ์แทรกขึ้นมา มันพาให้เรา นึกไปอย่างอื่นรู้ไปอย่าง
อื่น มันเป็นสัญญาอารมณ์ที่ไม่ดีฝังใจอยู่ มันแทรกซ้อนขึ้นมา
โดยเรามีสติน้อย รู้ไม่เท่าทัน มันก็ทำให้จิตนึกไป รู้ไป เลยหลุด
จากพุทฺโธไปได้พอรู้ตัวที่ไหนได้ มันก็เสียท่า ทำให้หลุดจาก
พุทฺโธ พุทฺโธ ไป ก็นึกใหม่ ผู้ที่ฝึกใหม่ ก็มักจะต่อสู้อย่างนี้เรื่อยไป
ถ้าเรามีกำลังศรัทธา มีความเชื่อมั่น มีวิริยะความเพียรมาก มีสติ
มาก ภาวิตา พหุลีกตาทำให้มาก เจริญให้มาก ทำศรัทธา ให้มาก
ทำความพยายามให้มาก ทำสติพุทฺโธ พุทฺโธ ให้มาก จิตมันก็ต้อง
สงบ ตั้งมั่น เป็นสมาธิได้โดยแน่แท้ เมื่อสงบเป็นสมาธิแล้วมันก็
สบาย จิตสงบ จิตผ่องใส จิตมีความสุข นี่ขั้นนี้มันก็ไม่ใช่ง่าย
นะ ของดีมันต้องยากเป็นธรรมดา ขอให้ตั้งใจทำพอได้เห็น
อานิสงส์ ด้วยตนเอง เราไม่ซีเกียจ ขยันเลยละ ขยันภาวนา ถ้า
บอกให้ หยุด ก็ไม่อยากจะหยุด ถ้าบอกให้ทิ้งก็ไม่ทิ้ง อันนี้หลักหนึ่ง
แล้ว หรือถ้าเราเป็นคนมีปัญญาท่านย่อพุทธคุณลงมา จาก ๘
เป็น ๓ อีกพระมหากรุณาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระปัญญาคุณ
นี้พระพุทธเจ้าทรงพระคุณ ถ้าอย่างย่อเป็น ๓ ท่านย่อไว้อย่างย่อ
ที่สุดเป็น ๓ อันนี้ก็เหมาะสำหรับคนท่านผู้มีพุทธจริต ปัญญามาก
นึกถึงว่า พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีจิตใจที่เต็มไปด้วย ความ

เพียรอย่างยิ่ง วิริยะบารมี แล้วก็มีปัญญาบารมีอย่างยิ่ง สละทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ซึ่งมนุษย์ทั้งหลาย นิยมชมชอบและลุ่มหลงติดอยู่ อันนี้
หมายความว่า พระพุทธเจ้า เราเป็นตัวอย่างที่ดีได้ ทั้งที่ก่อนตรัส
รู้และตรัสรู้แล้ว ให้เรานึกถึงอย่างนี้ ก็เป็นการนึกถึงความดีของ
พระองค์

พระองค์เป็นลูกกษัตริย์มีประสาทถึง ๓ หลัง ทรัพย์สฤ
การ บริวาร ลาภยศ พระมเหสี พระราชบุตร ธรรมดาคนที่ถึง
พร้อมด้วยสมบัติ มนุษย์สมบัติ จะเสด็จหนีคือ จะละ ทรงแสดงทั้ง
ปวงเข้าป่าไปหาภัย ผู้ที่ทำได้อย่างนี้นึกว่า เป็นผู้อัศจรรย์ ถ้าเรา
จะพูดด้านชาวพุทธด้วยกัน ก็เรียกว่าเรารู้ว่าพระองค์ทรงสร้าง
พระบารมี ๑๐ ทศ ๓๐ ทศ มาเต็มสมบูรณ์แล้ว ดลบันดาลให้เห็น
ชัดในสิ่งทั้งปวงแล้วว่าไม่มีสาระสำหรับพระองค์ ชี้อยู่ไปก็มีแต่
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เท่านั้นแหละ ที่จะปรากฏแก่พระ
องค์ แล้วก็จะหม่นอยู่ในแต่ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่หลุด ไม่พ้น
ไปได้

ได้เห็นว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ จะมาแสวงหา
โมกขธรรม ธรรมที่พ้นทุกข์ก็จะไม่ให้มันเกิด คือ จะต้องไม่เกิดอีก
ต่อไป จึงจะเป็นสุข ถ้าเกิดแล้ว เกิดมีรูปร่างกายสมบูรณ์อย่างนี้
แล้ว มันก็ทุกข์ มันเกิดกองทุกข์ กองแก่ก็กองทุกข์ กองเจ็บก็กอง
ทุกข์ กองตายก็กองทุกข์ แล้วอะไรๆ ก็เป็นทุกข์หมด ท่านมี

ปัญญาเห็นหมด เห็นเรียกว่าเห็น แจ่มแจ้ง ในใจจนอยู่ไม่ได้เห็น เป็นทุกข์ไปหมด แล้วจนเมื่อหน่ายคลายกำหนด เสด็จออกไปอยู่ โดยลำพังพระองค์เดียว เทียว ปฏิบัติไปผู้เดียว ไม่มีอุปฏฐาก อุปถัมภ์อะไร อันนี้เราคิดดูว่า มนุษย์เรา ถ้าได้ดี อย่างนั้นแล้วมี ภาวะเป็นอย่างนั้นแล้วจะละทิ้งทั้งหมดแล้วไปนั่งหลับตาอยู่ตาม โคนไม้ภาวนาหาความรู้ ความเห็น เพื่อความพ้นทุกข์ เป็นเรื่อง อัจฉริยะอย่างนี้ คนธรรมดาทำไม่ได้

พระองค์ก็ยังมีวิชา ตัณหา อุปาทานตอนนั้นนะ แต่ว่า ทำไมพระองค์ทำได้ยังไม่หมดนะ อวิชา ตัณหา อุปาทาน มาหมด ตอนที่นั่งโคนโพธิ์ตลอดคืน ถ้าเราระลึกอย่างนี้ ก็เรียกว่าพระองค์ มีพระปัญญาอย่างยิ่ง ปัญญาคุณมาก เราอาศัยพระปัญญา ทำให้ พระองค์มีความเพียรในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ คือวันพรุ่งนี้แหละ เจริญกรรมฐานของพระองค์คือมีเพียร มีสติ กำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออก ของพระองค์เอง โคนต้นโพธิ์ ตั้งแต่หัวค่ำเรื่อยไป จิต สงบเป็นสมาธิละเอียด ละเอียดเข้า จนกระทั่งสมบูรณ์ด้วยสมาธิ มีความสุขกาย สบายใจ แล้วก็เกิดมี ญาณ ขึ้นมาคือ บุปผาเนิวาสานุสติญาณ ญาณระลึกชาติได้

ญาณะ คือ พวกปัญญา เมื่อสมาธิดีแล้ว จิตสงบตั้งมั่น สว่างใส เกิดปัญญาญาณ พิจารณา รูปธรรม นามธรรม กายใจนี้แหละ เกิดปัญญารู้ขั้น ๕ รู้ภพ รู้ชาติหมดละ ระลึกชาติได้ เกิด

มาก็ร้อยชาติ ก็พันชาติ ก็หมื่นก็แสนชาติรู้หมด เป็นนิสัยของ
พุทธภูมิรู้ได้ จิตมันก็ยิ่งสังเวช แล้วก็ยังติดตื้อในสมาริในปัญญา
เจริญมากขึ้น เจริญนานๆ เข้าเกิดรู้วิเศษขึ้นมาอีก เรียกว่า ญาณ
ที่ ๒ รู้จิตปฏิสนธิของสัตว์ เกิดตาย เกิดตายนั้นนะ ตายไปแล้วไป
ได้ดีเพราะกรรมดี ไปตกทุกข์ได้ยากเพราะกรรมชั่ว อย่างไปเกิด
เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพระอินทร์ พระพรหมอย่างนี้ด้วย
กรรมดี ตกนรกหมกไหม้ในขุมต่างๆ เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นอสุรกายแบบนี้ด้วยกรรมชั่วช้า ทำกรรมชั่วช้ารู้ได้หมด อันนี้ก็
เป็นอย่างที่ดีของเรา ถึงเราจะเคยไต่ยินแล้ว ไต่ยินอีกก็ดีเพราะ
เป็นของดีเหมือนเงินเป็นของดี เงินทองทั้งหลายเป็นของดี ยิ่ง
มากยิ่งขึ้น

พอพระองค์เจริญพระกรรมฐานไปถึงขั้นใกล้ๆ สว่างก็เกิด
ญาณขึ้นอีกญาณหนึ่ง เรียกว่าอัสวักขยญาณ ญาณนี้เป็นญาณที่
สำคัญ เป็นญาณที่รู้กิเลสภายในใจได้ทุกอย่าง ญาณนี้เป็นญาณที่
รู้วิชา กิเลสละเอียดที่ฝังอยู่ในจิต พาให้จิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย
อยู่ในวัฏฏสงสาร ไม่รู้จักจบ รู้ได้และกิเลสได้ด้วย เมื่อละอวิชาได้
ก็ละกิเลสทุกอย่างได้หมดเลย เพราะอวิชาเป็นรากเหง้าของ
กิเลส ทั้งปวง อวิชาปัจจัย สังขาร สังขาร ปัจจัย อวิชา
เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร วิญญาณ นามรูป ดัณหา อุปาทาน เป็น
ปัจจัยให้เกิดตัณหาอุปาทาน ถึงเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ให้เกิดชาติ

เป็นมนุษย์ เป็นอินทร์ เป็นพรหม ด้วยอำนาจกุศล อกุศลอะไรก็ตาม อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมาแล้ว อย่างเกิดเป็นมนุษย์อย่างนี้ มันก็ได้รับทุกข์ต่าง ๆ นานา ของสังขารร่างกาย ที่มันจะต้องเป็นไปต่าง ๆ เพราะสังขารมันเป็นกองทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้ว ทุกข์ของสังขาร มันเป็นทุกข์ที่ผู้มีปัญญาเห็น แล้วเบื่อหน่าย ถ้าได้เห็นแล้วเบื่อ คือ พระองค์รู้เห็น เรียกว่า อาสวักขยญาณ รู้เห็นอวิชชา กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด หหมดแล้ว ก็ละได้ ละอวิชชา ตัณหา อุปาทานต่าง ๆ เป็นต้นได้หมดไปจากจิตแล้ว จิตก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์จิตบริสุทธิ์นี้แหละเป็นธรรมที่บริสุทธิ์

ถ้าผู้ใดปฏิบัติเข้าถึงธรรมที่บริสุทธิ์ ท่านว่าผู้นั้นเข้าถึงพระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ท่านกล่าวไว้อย่างนั้นพระพุทธเจ้ากับพระธรรม เป็นอันเดียวกัน เขาว่าเป็นสองก็เป็นสอง ว่าอันเดียวกันก็อันเดียว ที่พระพุทธเจ้าว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ก็แสดงว่าเป็นอันเดียวกัน พระองค์เป็นผู้ค้นพบก่อนผู้ใดในโลกทั้งหมด พระองค์จึงเป็นเจ้าของศาสนา คำสั่งสอนแม้พระองค์จะปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่พระองค์ก็บอกกับพระอานนท์ว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตแสดงแล้วกล่าวดีแล้วนั้นแหละเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคตคือเห็นพระพุทธเจ้า ท่านผู้ใดอยากเห็นพระพุทธเจ้าบ้าง ปฏิบัติเข้าถึงธรรมให้บริสุทธิ์ ถึงจิตที่บริสุทธิ์เฝ้าละไม่สงสัยในพระ

พุทธเจ้าแล้ว เราจะเข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ได้อย่างไร ได้ด้วยวิธีการ
อย่างไร ให้เราผลิตขึ้นมา พยายามทำขึ้นมา ภายในใจของเรา ทำ
ตามหลักกรรมฐาน ๔๐ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีขั้น ๕
พิจารณาได้อันนี้ เรียกว่า เราระลึกถึงพระปัญญาคุณ ว่าพระพุทธ
เจ้ามีความเพียรพยายามทำจิตของพระองค์จนกระทั่งบริสุทธิ์
หลุดพ้นจาก อวิชชา ตัณหา อุปทาน เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน
โลก มีพระปัญญาอย่างนี้ เมื่อพระองค์เป็นผู้กระทำจิตให้บริสุทธิ์
พ้นจากทุกข์จากภัย มีความสุข ที่เรียกว่า นิพพานัง ประมัง สุขัง
เป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว พระองค์ก็มีพระมหากรุณาคุณอยากให้สัตว์
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขอย่างพระองค์บ้าง สุขนั้นมีหลายชั้น
สุขของมนุษย์ สุขของเทวดา สุขของอินทร์ สุขของพรหม สุข
เหล่านี้ยังไม่พ้นทุกข์นะสุขของพระพุทธเจ้าไม่มีทุกข์ คือเป็นสุข
อย่างเดียว เป็นอย่างนั้นอยากให้ได้รับความสุขอย่างพระองค์บ้าง
พระองค์มีพระมหากรุณาเรียกว่าพระมหากรุณาคุณ ก็เสด็จโปรด
สัตว์ เทียบแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ เวไนยสัตว์คือมนุษย์นี้
แหละได้ยินได้ฟัง เกิดศรัทธาความเชื่อ แล้วก็ออกบวชเป็นภิกษุ
สงฆ์ เป็นภิกษุณี เป็นสิกขมานา เป็นสามเณรี เป็นสามเณร เป็น
สิกขมานา แล้วก็ที่เป็นฆราวาสก็แสดงตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา
มากเข้ามากเข้า จนเป็นพุทธบริษัท ๔ เป็นภิกษุบริษัท อุบาสก
บริษัท อุบาสิกาบริษัท พระองค์ก็ทรงสั่งสอน ให้รู้ได้เห็นธรรม

ตามพระองค์ เป็นพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันต์ เป็นผู้หมดจากกิเลสมีจิตอันบริสุทธิ์ ตามเสด็จได้จำนวนมาก

นอกจากนี้ยังเทศน์สอนพวกเทวดา อินทร์ พรหม และในตำนาน ที่ว่าท่านเสด็จไปจำพรรษา ไปเทศน์โปรดพระมารดาตั้ง ๓ เดือน เทวดาได้สำเร็จ มรรค ผล นิพพานตามในพระสูตรที่บอกไว้เป็นแสนๆ ล้านๆ โกฏิๆ ถ้านับตาม สังขยา จะมากกว่ามนุษย์ พวกเทวดา อินทร์ พรหม ที่สำเร็จจากพระพุทธเจ้านะเป็น โชคดีของเขาทีเดียว ในสมัยที่พระพุทธเจ้า ยังมีพระชนม์อยู่ได้ ทรงโปรดพวกเทวดา อินทร์ พรหมนั้นนะสำเร็จ เป็นอริยเจ้า ตั้งแต่ชั้นต่ำถึงชั้นสูง พระองค์ทรงโปรด ถึงแม้พระองค์จะเสด็จลงมาจากสวรรค์ก็เพียง ๓-๔ เดือนในสวรรค์นะ พระองค์ทรงมีพระชนม์ แสดงธรรมโปรดสัตว์อยู่ถึง ๔๕ พรรษา ในระยะนั้นที่โปรดมนุษย์อยู่จำนวนมาก ก็ยังมีเทวดามาเฝ้า ที่เรียกว่า ดอนเทียงคิน มีเทวดามาทูลถามปัญหาธรรมะ พระองค์แสดงโปรดเขาก็ได้ ประโยชน์อย่างต่ำอย่างกลาง อย่างสูงเหมือนกัน เทวดาในสมัยนั้น แต่เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว ก็เป็นอันว่าพระองค์ทำหน้าที่ของพระองค์เสร็จแล้ว

พระอรหันตสาวกในสมัยนั้นมีมาก แล้วเชี่ยวชาญใน ศีล สมาธิ ปัญญา วิชชาวิมุตติ อย่างพระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร

อย่างพระโมคคัลลาน์นี้ไปเทวดาก็ได้ ไปนรกก็ได้ ไปเทวดาไป
ถามเทพบุตร เทพธิดา ท่านได้วิมานได้อย่างไร สวยงามอย่างนี้
เพราะทำบุญอย่างไร พวกเทวดาก็ระลึกชาติได้ เขาบอกว่าทำบุญ
อย่างนั้น ทำทานอย่างนี้ ท่านก็เอามาเทศน์สอนบอกมนุษย์ ท่าน
โมคคัลลาน์ บางทีก็เสด็จลงไปนรก แล้วสัตว์นรกบางพวกก็สั่ง
ความหาญาติ ขอให้ญาติทำบุญ ทำทานไปให้บ้าง ท่านก็มาบอก
เขา เขาก็ทำบุญทำทาน ไปให้พ้นจากนรกไปก็มี นี่เป็นเรื่องของ
มหากรุณาคุณทั้งนั้น ของพระพุทธเจ้า พระสาวกก็มีพระมหา
กรุณาเหมือนกันนั่นแหละ

ยังมีข้อหนึ่งคือ พระวิสุทธิคุณ ให้ระลึกถึงความบริสุทธิ์
ของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์นึกถึงความบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า
นี่ก็หมายความว่า พระพุทธเจ้ามีพระกายของพระองค์บริสุทธิ์
พระวาจาของพระองค์ก็บริสุทธิ์ พระจิตพระใจของพระองค์ก็
บริสุทธิ์ คำว่าบริสุทธิ์นี้คือ ปราศจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน
เป็นต้น มีแต่จิตที่บริสุทธิ์ เรานึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์
อย่างนี้ ใจเราก็จะได้พลอยบริสุทธิ์ขึ้นบ้างนิดๆ หน่อยๆ ก็ยังดี
นึกถึงสิ่งที่ดีใจมันก็จะดีขึ้น นึกถึงสิ่งที่บริสุทธิ์ใจก็จะบริสุทธิ์ขึ้นใน
ทางตรงข้าม ถ้าเรานึกถึงสิ่งที่ไม่ดี สิ่งชั่ว ใจก็เศร้าหมอง ใจไม่
สบายขึ้นมาเหมือนกันนั่นแหละ นี่คือข้อเปรียบเทียบ ถ้ามันนึก
อย่างนั้นก็ต้องมีสติคุมจิต ให้มันระลึกถึงพระคุณเจ้าท่านที่ หรือ

นึกถึงพระคุณธรรม นึกถึงพระคุณสงฆ์ทันที หรือจะนึกถึงทาน ถึงศีลของตนก็ได้ อย่างนี้แหละเข้าหลักการปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์ เพราะพระองค์เป็นผู้บริสุทธิ์นี้แหละ มนุษย์จึงสักการบูชา นับถือ กราบไหว้ ยอมถวายชีวิตจิตใจกับพระองค์ แม่เทวดา อินทร์ พรหม เขาก็บูชากราบไหว้ เพราะว่าพระองค์เป็นผู้บริสุทธิ์นั่นเอง ให้นึกว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์เราจะนึกบทบริสุทธินี้กับบทอหังงนี้แหละ อหังงพระพุทธเจ้าทรงพระคุณว่า บริสุทธิตุคุณคือเป็นผู้บริสุทธิ์ นี่ก็คือพระอรหันต์นี้แหละ อรหันต์ท่านว่าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ไม่มีกิเลส ก็เป็นผู้บริสุทธิ์ ของบริสุทธิ์เป็นของดี เป็นของวิเศษ เราจะนึกอหังงอหังงไว้ในใจหรือภาวนาว่า อหังง อหังง ก็ได้ โบราณท่านนั่งสมาธิภาวนา โดยมากท่านก็ชอบจะภาวนาบทอหังง อหังง นึกเข้าไว้เป็นหลักใจและใจจะได้ไปสู่สุคติ ใจผ่องใส ใจสุคติไปหวังได้ ท่านมีความหมายอย่างนั้นมาสมัยนี้โดยมากนักปราชญ์ท่านชอบให้ภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ๒ คำมันง่ายดีก็เป็นอุบาย ให้ใจผ่องใสถึงพระคุณพระพุทธเจ้าได้

ข้อที่ ๒ เมตตา จะ มีเมตตาตน และบุคคลอื่น คือต้องการให้ตนเป็นสุข และต้องการให้คนอื่นเป็นสุขโดยทั่วหน้า โดยทั่วกัน มีเจตนาดีอย่างนี้แหละ เป็นจิตใจที่ดี ไม่เกลียด ไม่ชิงชังกันและกันเมตตาก็เป็นของสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนว่า

เมื่อสวดมนต์ภาวนาแล้ว ออกจากสมาธิแล้ว ก็ขอให้แผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แผ่ส่วนบุญอุทิศส่วนกุศลที่ทำแล้วจะเป็นผลทาน ผลศีล ผลภาวนาให้แก่สัตว์ทั้งหลายนั้น ก็เป็นเรื่องของแผ่เมตตานี้แหละ แผ่ส่วนบุญก็คือ ให้เขาอนุโมทนา แผ่ส่วนบุญให้เขามีความสุขนี้เองแหละมันก็เป็นเรื่องของเมตตา เรื่องเมตตาท่านก็พรรณนาอันสงส์ ไว้มากมาย เช่นหลับอยู่ก็เป็นสุข ตื่นอยู่ก็เป็นสุข ไม่ฝันลามก เวลาจะทำสมาธิ จิตก็สงบได้ง่าย มนุษย์กับเทวดาก็พอใจรักษาคนดี ถ้าเห็นใครจะไปทำร้าย เราก็ไปกระซิบกระซาบให้เขารู้ตัว ก็พ้นภัยไปได้ มันเป็นอย่างนั้น คนดีมีมนุษย์รักษา เทวดารักษา มีเมตตา

ข้อที่ ๓ อสุภะ อันนี้ท่านให้มีสติพิจารณาสังขารร่างกายของตนให้เป็นอสุภะ คำว่า อสุภะ แปลว่าไม่งาม สุภะ แปลว่างาม อสุภะ แปลว่า ไม่งาม เขาว่างาม จนกระทั่งไปประกวดนางงามกันแล้วทำไมว่าไม่งามเล่าก็ไม่ทราบ พระพุทธเจ้าว่ามันไม่งาม เราก็พิจารณาตามไปก็แล้วกัน เราจะเห็นด้วยปัญญาของตัวเอง ไม่ต้องไปเชื่อคนอื่น โลกโลเกีย์เขาจะสมมุติว่าสวยว่างาม มันเป็นเรื่องของโลเกีย์ ความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนไว้นั้นนะ ท่านบอกว่าอสุภะไม่งาม พิจารณาเป็นร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งที่เราสำคัญว่างามหรือเห็นว่างาม เอามานึกเอามาพิจารณา จะเห็นขึ้นมามี งามขึ้นมา หน้างาม หูงาม ตางาม จมูกงาม คองาม ตัวงาม

มีองาม ขางาม อะไรอย่างนี้มันไม่งามหรอก ในโลกเขาสมมุติว่า เอาไว้อย่างนั้นแหละ พอให้อยู่ด้วยกันได้ถ้าไปเห็นว่าเป็นของไม่ งามมันก็เบื่อหน่ายนะมันคล้ายกำหนด บางทีหนีมาบวชกันก็มี บางทีผู้ชายหนีเมียมาบวช บางทีเมียเบื่อผู้ชายหนีมาบวช ถ้ามัน เห็นจริงแล้วมันไปทำนองนั้น ถ้ามันยังไม่ถึงขีดที่จะหนี มันก็ไม่ หนีเหมือนกันแหละ มันมีเครื่องผูกพันตัวผูกพันก็คือ กิเลส จัณหา มันผูกพันจิตใจให้ติ่งตุัด เป็นของสวยของงามอยู่ได้

ถ้าเราไปพิจารณาหนามยอกเอาหนามบ่งทำนองนั้น พิจารณาว่าเขางามอย่างไร มันสวยอย่างไร ของที่ว่างามกลายเป็น ของที่ไม่งามไปแล้ว หนิงมันงาม มันงามอย่างไร ตั้งปัญหา ขึ้นมาภาวนาขึ้นมามีกรรมในใจว่า คนเรานี้ก็จะมีหนังเป็นที่ห่อ หุ้มอยู่ทั่วตัวเสื้อผ้ามันสำหรับมาปกปิดหนังไว้เท่านั้นแหละถ้าเรา ไม่ต้องไปคำนึง เราพิจารณากาย ผ้ามันก็ไม่ใช่กาย มันเป็นของ ภายนอกผ้าก็มีสีสัณ วรรณะตัดเป็นรูปนั้นรูปนี้ สีสัณ เขียว ขาว ดำ แดง สลับซับซ้อน ดิบแต่อย่างไอก็ตามมีสร้อย มีสังวาล มี อะไรก็ตามเถอะมันเป็นของภายนอกมันเป็นธาตุภายนอก เอามา ประดับประดาร่างกายเราต้องเห็นอย่างนั้นเอาเฉพาะร่างกาย จริงๆ มันจะมีอะไร มันก็มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ เราก็กวักกัน อยู่ เราต้องเอาผ้าออกให้หมด ยิ่งแต่ร่างกายล่อนจ้อน เหลือแต่ ร่างกาย เรารู้ที่อยู่ในใจของเรา เราเอาใจมารู้ร่างกายมันมีหนังหุ้ม

อยู่เป็นที่สุตรอบ ภายในหนังก็เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มี
ประการต่างๆ มีเนื้อเป็นส่วนใหญ่ เนื้อนี้ก็แดงๆ เหมือนเนื้อหมู
เนื้อไก่ มีเส้นเอ็น ก็พวกจำนวนนี้มันก็พวกเนื้อเป็นเส้น เป็นเอ็น
มันเหนียวทำให้พับขางอได้เหยียดได้ หรือว่ามือเหยียดมาคู้เข้าคู้
ออกได้เต็มไปด้วยเลือดเลือดก็สีแดงๆ เต็มไปด้วยตับปอด ใส
น้อย ใสใหญ่เค้าแลออกมาให้ดูแล้วมันเหม็นคาวไม่น่าดู อุจจาระ
ปัสสาวะ เต็มอยู่นั่นตั้งแต่เกิดจนแก่ไม่เคยขาดอุจจาระ ปัสสาวะ
แล้วมันจะงามตรงไหน ไหลออกมาทุกวัน วันละหนสองหน มัน
ออกมามากเข้าก็เป็นทุกข์ เอาเข้าไปใหม่ เอาอาหารคือธาตุดิน
น้ำ ร่างกายมันธาตุดิน นำมันออกมามากๆ ก็เอาธาตุ ดิน น้ำ ใส
เข้าไป เรียกว่าอาหารพอมิเรียวแรงขึ้นมาอีก ถ้าเราไม่เอาอาหาร
ใสเข้าไปบำรุงร่างกาย ที่ว่ามันสวย ว่างาม ว่าตัวเราจะเหี่ยวแห้ง
เสื่อมโทรมลงไปมันจะทุกข์มาก มันจะทนไม่ไหว ต้องกินข้าว
บำรุงเข้าไปวันละสองหนแล้วให้กายเป็นอยู่ได้ ทำธุรกิจการงาน
ที่ดี เราต้องเห็นอย่างนี้ มันไม่สวย ไม่งามอะไรหรอก

หนังที่มันห่ออยู่นะมันเต็มไปด้วยซีเหงื่อซีโคล หนังซึ่งเต็ม
ไปด้วยผม ขน มีที่หนังบางๆ เป็นเยื่อหุ้มหนังอีกที พอผิวหนัง
ขาดเลือดไหลออกมาแล้ว พอผิวหนังถลอกเลือดไหลซึมออกมา
เลือดก็เหม็นคาวสีแดงๆ มันจะงามตรงไหนไม่มีอะไรงาม ตางาม
พอไปถูอะไรเลือดเยิ้มออกมาตาแดงแล้วบางที่ก็ซีเขียวไปเลย

ถูกอะไรตีตาเข้าไปแล้วอย่างนี้เราพิจารณา เราจะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่งามอะไรหรอก แต่เขาสมมุติว่างามมันเห็นด้วยตาปัญญา เป็นของปฏิกุศลโสโครก เต็มไปด้วยของไม่สะอาดนี่ก็คือของปฏิกุศลโสโครกนี่เองแหละ ถ้าเรายิ่งพิจารณาลงไปถึงตอนจะตาย พวกเราก็นึกได้ เราก็กเคยเห็นคนตายมาเยอะแล้ว มันเกิดเน่า เกิดพอง เกิดเหม็นใหญ่โตมโหฬารขึ้นมา เกิดเหม็นแสบๆ หนัสนี้แหละ เหม็นจัดเป็นๆ ก็เหม็นสาบ เหม็นสาบ ด้วยเหงื่อ ด้วยโคล เอาผ้าตึ๋ๆ มาปิด มาโปะเอาไว้ วัน ๒ วัน ก็เหม็นสาบ เหม็นสาบมาอีก ต้องเอาไปซักไปล้าง ถ้าตายแล้วเหม็นใหญ่ ให้ใคร ใครก็ไม่เอา อสุภะสัญญา กำหนดหมายความว่า เป็นอสุภะ ไม่งาม สัญญาที่ดีที่ถูกหมายเข้าไปซึ่งเข้าไป ลึกเข้าไป มันมันอยู่ในอารมณ์เดียว

จิตสงบ สบาย เป็นสมาธิ นี่เป็นอุบายให้ใจเป็นสมาธิ เป็นอุบายให้ใจสงบจากอารมณ์ จากอารมณ์ต่างๆ ความสงบสบายมันเป็นผล มันไม่ใช่เหตุนะเราอยากได้ ความอยากให้จิตสงบสบายเราอยู่เฉยๆ ไม่ได้หรอกมันต้องทำ เหตุที่จิตสงบสบายก็ต้องพิจารณากรรมฐาน เจริญกรรมฐาน พุทโธ พุทโธ ก็ได้ ัมโม ัมโม ก็ได้ สังโฆ สังโฆ ก็ได้ แผ่เมตตาก็ได้ ให้มันถูกหลักเป็นไปได้ พิจารณากรรมฐาน อสุภกรรมฐาน เป็นอุบายให้ใจรู้ ใจเห็นร่างกายก็เป็นอสุภะ จิตสงบอยู่ภายในตัว สงบผ่องใสสบาย ความสงบสบายมันเป็นผลของการเพียรเพ่งพิจารณาอสุภกรรมฐาน

ที่นี้วิธีที่เราพิจารณาร่างกายเป็นลำดับไป พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือเอ็น กระดูก เป็นอุบายเรื่อยเข้าไปนานเข้า นานเข้า มันทำงานอยู่อย่างนั้นใจมันก็อยู่ในกรรมฐานอารมณ์เดียว นานๆ เข้า มันก็สงบความสงบสบายมันเป็นผล เราอยากได้เราต้อง ภาวนาเข้าพิจารณากรรมฐานเข้าไปพุทโธเข้าไปมาก ๆ ใจจะสงบ สบาย

ข้อที่ ๔ มรณะสติ สติระลึกถึงความตายหรือนึกถึงความตายของตนว่าร่างกายของเราเวลานี้มันเป็นอยู่แต่ต่อไปมันจะตาย มันตายแน่ๆ ไม่ต้องสงสัยหรือ เห็นความตายอย่างซึ่งใจ จิต สด สว่าง จิตสงบนะ กรรมฐานเหล่านี้สำคัญมากท่านให้เจริญ เป็นนิมิตทำให้มากเจริญให้มากความตายนี้เราเคยเห็นกันมา มากแล้ว ข้างนอกเราไม่สงสัยใช่ไหม ไม่สงสัยความตาย เห็นคนนั้น ตาย คนนี้ตาย พระก็ตาย ชีก็ตาย อุบาสกอุบาสิกา ก็ตาย หมู หมา เป็ด ไก่ ตายหมด ร่างกายเราที่เราถือว่าเป็นตัวเรา ตัวเรา มันไม่ใช่ตัวเรา เราสมมุติว่าเป็นตัวเรา เราก็มองตัวเรา ตัวเราเป็น อย่างนั้น แต่เราอย่าไปสำคัญว่าเป็นตัวเราจริงจัง ยึดมันถือมันว่า ตัวเรา อันนี้เป็นอุปาทาน เป็นกิเลส ว่าตัวเรา พิจารณาร่างกาย จนเห็นเป็นสภาพหมดไป ลึนไป ตายไป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นมรณะสติ นึกให้มากแล้วก็จิตสงบสบายได้

ได้แสดงพุทธานุสติ เมตตา จ อสุภัง มรณัสติ มาฉลอง

เรื่องการปฏิบัติธรรม
แสดงธรรมโดย พระอาจารย์บุญมี ปัญญาทีโป
ณ วัดอโศการาม เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๒๗

โอกาสต่อไปนี้ ฟังพร้อมใจกันนั่งสมาธิภาวนา เป็นการฝึก
หัดใจ อบรมใจของตนให้สงบให้สบาย อยู่ภายในตัวของตัว เรา
ท่านทั้งหลาย บางท่านบางคน ได้ปล่อยจิตใจ ให้คิดนึกไปตลอด
วัน หาความสงบสบายไม่ค่อยจะได้ เวลานี้ขอให้เรามีสติสำรวม
จิตใจให้มารู้้อยู่ภายในตัวของตัว มีรู้อยู่ในลมหายใจเข้าออกเป็น
หลัก เป็นต้น มีเพียงสติ สัมปชัญญะควบคุมรักษาจิตใจ ให้รู้
อยู่ในลมหายใจเข้าออกตามสบายๆ อย่าปล่อยใจให้รู้
อย่างอื่น
แล้วๆ มา ถ้าปล่อยใจให้นึกคิดรู้ไปในอารมณ์ต่างๆ อย่างนั้น มัน
ไม่สงบ มันไม่สบาย แล้วก็มาเป็นมาพะพอแรงกันแล้วตลอดวัน

บัดนี้เราต้องการความสงบกาย สงบใจ เราก็ต้องมีเพียร มี
สติสัมปชัญญะ ควบคุมรักษาจิตใจของเราเข้าไปภายในตัวของเรา
ให้รู้้อยู่ภายในตัวของเรา รู้ลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างนี้
เรื่อยๆ ไปตามสบาย เมื่อเรารู้อยู่นานๆ ใจมันก็สงบลงได้ ก็ได้รับ
ความสบายกาย สบายใจ ขึ้นสงบขึ้นดีขึ้นสำคัญ ทุกท่านทุกคนมุ่ง
หมาย เพื่อให้จิตใจของเราสงบ รู้้อยู่ภายในตัว จิตมันเป็นธรรม

ชาติที่รู้ หรือสภาพรู้ หรือผู้รู้ มันชอบรู้ไปในเรื่องต่างๆ ที่เป็นอดีต บ้าง อนาคตบ้าง มันเป็นสภาพชอบรู้อย่างนั้น

บัดนี้เราจะมีสติคุมจิต ให้รู้้อยู่ภายในตัว จะไม่ให้มันรู้อะไรเลยสักอย่างนะ ไม่ได้หรอก มันต้องให้รู้้อยู่อย่างหนึ่ง อย่างเดียว เรียกว่าทำจิตให้สงบรู้้อยู่ในอารมณ์อันเดียวนานๆ การทำจิตให้รู้้อยู่ในอารมณ์อันเดียวนานๆ เป็นของดี และเป็นของทำได้ยาก ด้วย ถ้าเราสังเกตจิต ให้มันรู้้อยู่ในลมหายใจเข้าออก ถ้าเป็นอารมณ์เดียว ลองสืลองให้มันอยู่นานๆ ดู มันจะอยู่ได้นานตั้งชั่ว โมง ๒ ชั่วโมงมัย

คำว่าควบคุมให้รู้้อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นของดี เป็นของยาก มันจะอยู่ได้ ตามเจตนาของเราไหม ถ้ามันอยู่ได้ มันก็หมายความว่ามันสงบ

จิตที่แปลว่า สภาพรู้ มันรู้้อยู่กับลมเข้า ลมออกเรื่อยอยู่ อย่างนั้น ลมหายใจรู้ลมปานกลางก็รู้ ลมละเอียดก็รู้ อาศัยความที่รู้เป็นหลัก อยู่กับลมเข้า-ออกนานๆ จิตมันจะตั้งตนได้ คือ ตั้งมันเป็นสมาธิ คือ สงบน้อยๆ เขาเรียกว่า ขณิกะสมาธิถ้าอยู่ได้นานๆ เป็นอุปจาระสมาธิ จิตมารู้้อยู่กับลมแน่วแน่จริงๆ อย่างแนบแน่นไม่ส่งสายไปสู่อารมณ์อะไรทั้งหมด อยู่ในอารมณ์เดียว มีลมหายใจเข้าออกแน่วแน่จนเกิดปิติ อิมกาย อิมใจ เกิดความสุขกาย สุขใจขึ้นมา อารมณ์เดียวนี้แหละ มันเป็นหลักที่จะให้เกิด

ความสงบเกิดปิติ เกิดสุขขึ้นมา ถ้าหลายอารมณ์แล้ว มันไม่เกิดเรื่องปิตีกี่ดี ความสุข ความสบายกายสบายใจ มันไม่เกิดหรอกมันเป็นเรื่องฟุ้งซ่านจิตรำคาญมันไม่เกิด เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ควบคุมจิต ให้มันอยู่ในลมหายใจเข้า หายใจออก อย่างเดียวให้นานๆ ท่านพ่อท่านสอนนักสอนหนา อาตมาก็ถูกอบรมจากท่านพ่อ ในหลักให้มีสติรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างแยบคาย อย่างสงบสบาย ลมหายาบก็ให้รู้ ลมละเอียดก็ให้รู้ หากเราทำความแยบคายอยู่อย่างนั้น ระลึกรู้อยู่ที่ลมเข้า ลมออก ตามสบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัวจนเกินไป หรือฝืนจนเกินไป เรามีความมุ่งมั่นอยู่อย่างนี้ เจตนาอยู่อย่างนี้อารมณ์เดียวเรียกว่า ทำจิตให้สงบอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ดี เป็นบุญเป็นกุศลอารมณ์เดียวเราทำอยู่เรื่อยๆ ไป อย่างนี้สบายดี ถ้าให้จิตมันเที่ยวไปในอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ มันไม่สบายหรอกเหมือนอย่างคนเที่ยวไปนะ จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว คิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ รู้ไปตามเรื่องนั้น ติดตามไปเรื่องนี้ รู้ไปในอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ มันเป็นจิตที่ล่องลอยไปตามอารมณ์เกิดความยินดี ยินร้าย ยินดีก็เป็นไปเพื่อตามอารมณ์นั้นแหละ ยินร้ายก็เป็นเพื่อโทษให้เรารู้ว่ามันไม่ดีลักษณะนั้น ลักษณะเช่นนี้ที่เราทำอยู่อย่างนี้มันดี

พระพุทธเจ้าท่านประสงค์ให้รู้กายของตน ให้รู้ใจของตน

จิตใจเป็นของละเอียด มันรู้ได้ยาก มันต้องเอาสติคุมจิต คือสภาพ
รู้ให้มันรู้อยู่กับลมเข้า ลมออก เป็นหลักให้ได้เสียก่อน อาศัยลม
หายใจเข้า-ออกเป็นหลักใจเป็นที่ยึดของใจที่เกาะของใจ ถ้าไม่มีที่
ยึดที่เกาะแล้ว ใจมันลอยไปตามอารมณ์ มันคิดลอยไปตาม
อารมณ์เขา ก็เป็นนิรวณ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง เป็นกามฉันท
พยาบาทหรือไม่ก็ถีนมิทธะ หรืออุทธัจจะ ฟุ้งซ่าน หรือวิจิกิจฉา
สงสัย หรือ รำคาญ มันจะไปทำนองนั้น ถ้ามันไม่อยู่ในอารมณ์อัน
เดียว เรื่องเหล่านี้ไม่มีหรอก จิตสงบมากเข้าก็มีความสบายมาก
เข้า กายก็นิ่ง ใจก็รู้เฉย รู้อยู่ในลมหายใจเข้าหายใจออกอันแบบ
ตาย ที่เราพยายามระลึกรู้อยู่อย่างนั้น จิตนี้มันเป็นของจำเป็นต้อง
ฝึกหัดกันอยู่ บังคับให้มันอยู่ควบคุมมันจึงจะอยู่ ถ้าไม่ควบคุมมัน
ไม่อยู่หรอก รักษาใจ ใจเป็นของดิ้นรน กวัดแกว่ง ชัดส่ายไปมาใน
อารมณ์ต่าง ๆ รักษายาก แล้วก็รู้ได้ยากทำนองว่าอย่างนั้น ของ
ยาก ๆ นี่ถ้าเราบังคับให้มันอยู่ได้ในอารมณ์อันเดียว ไม่ให้มันท่อง
เที่ยวไปในอารมณ์ต่าง ๆ นะ มันของดีแล้วจะเห็นผล เห็นอานิสงส์
ขึ้นมากภายในตัวเรา

เราพยายามให้มันรู้อยู่ จิตมันมีอยู่แล้วในกาย ไม่ใช่ว่ามัน
ไม่มีถ้าไม่มีก็หมายถึงคนตาย อย่างนั้นนะไม่มีจิต จิตมันออก คน
ตายใหม่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ยังมียังดี ยังปกติอยู่ คนตาย
ใหม่ ๆ นั้นมันไม่มีลมหายใจเข้า หายใจออก อย่างที่เรารู้อยู่อย่าง

นี้ ลมมันก็หายไป จิตมันก็หายไป คือจิตมันออกไป จิตมันไม่ตาย
หรือกร ร่างกายมันตายแล้ว จิตมันไม่ตาย จิตมันออกไปตาม
อารมณ์ที่เป็นบุญบ้าง ที่เป็นบาปบ้าง ถ้ายึดเอาที่เป็นบุญ ก็ไป
เกิดในสุคติโลกสวรรค์ ถ้ายึดอารมณ์ที่เป็นบาป เป็นความเศร้า
หมองข้องใจ มันก็ไปในทางทุกข์วิบาก เกิดเป็นสัตว์ชนิดต่างๆ
ตามกรรมของเราอันนี้ท่านกล่าวไว้อย่างนั้นในคัมภีร์ ในคำสอน ที่
นี้ถ้าหากเรามาควบคุมจิต ให้มีรู้อยู่กับตัว แล้วก็เพื่อจะรู้จัก รู้ใจ
ของเรา ว่ามันสงบมันสบายมันผ่อนคลายอย่างไร ความรู้สึกอยู่กับลม
หายใจเข้าหายใจออกอย่างสบายๆ อันนี้ชื่อว่า จิตมันถูกควบคุม
ด้วยความเพียร ด้วยสติสัมปชัญญะ ถ้าพูดถึงอย่างนี้แล้วก็ขอให้
คุณไว้อย่างนั้น

แล้วจะเล่าถึงเรื่อง อาตมา สงสัยเรื่องจิตๆ ใจๆ ในสมัยไป
อยู่กับท่านพ่อใหม่ๆ ท่านก็บอกให้พระให้โยมนั่งสมาธิแบบนี้ ก็
นั่งกันไปนานๆ เข้า ท่านก็บอกให้ทำ แล้วก็ทำกันเรื่อยไป ท่านก็
ไม่ค่อยพูดอะไรมากมาย ท่านก็นั่งนิ่งๆ ของท่านอยู่อย่างนั้น สงบ
ใจของท่านอยู่อย่างนั้น ปลอ่ยให้พระให้โยมทำกันเรื่อยไป
ประมาณสักชั่วโมงกว่าแล้วท่านก็พูด ถามคนนั้นใจสงบไหม บาง
คนก็ว่าสงบบ้าง บางคนก็ว่าสงบดี สบายดี ก็ตอบไป ตอบมา แล้ว
ท่านก็ให้ถามธรรมะที่สงสัย ใครสงสัยอะไร ในเรื่องศีลธรรมคำ
สอนของพระพุทธเจ้าก็ให้ถามได้ คนนั้นถาม คนนี้ถาม อาตมา

เห็นเขาถามท่าน ท่านก็ตอบ พระถามบ้าง โยมถามบ้าง อาตมา
ไปอยู่กับท่านใหม่ๆ ก็อยากรู้ ยังไม่รู้ก็อยากรู้ ก็เลยถามท่านบ้าง
ถามว่าท่านพอเรื่องจิตใจ มันมีอยู่ในตัวเรา แล้วเราก็ก็นึกไม่
เห็น จิตของตัวเอง แต่ก็ยังมีความเข้าใจ เชื่อว่ามีอยู่ในตัว ตาย
แล้วมันก็ออกไปๆเกิดใหม่ ดีก็เพราะกรรมดี ชั่วก็เพราะกรรมชั่ว
ที่นี้จิตมันเกิดจากอะไรครั้งแรกนะ แต่ตอนนี้เกิดมาแล้ว พอตาย
แล้วมันก็จะเกิดอีก คือกระผมคิดถอยหลังลงไปว่า เรามาเกิดชาติ
นี้ จิตมาถือเอากรรมโดยเกิดในชาตินี้ แล้วชาติหลังๆ ลงไป จิต
ท่านว่าไม่รู้จักตาย ตายแล้วก็เกิด ตายแล้วก็เกิด มันเกิดจากอะไร
จิตเนี่ย ก็เราไม่รู้ ทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องมีของเกิด อย่างคนเราก็
เกิดจากพ่อจากแม่จิตเราก็กเกิดจากพ่อจากแม่อย่างนี้ แล้วที่นี้ตัว
จิตจริง ๆ ละ มันไม่ใช่ร่างกายมันเป็นสภาพรู้ สภาพนี้มันเกิดจาก
อะไร อะไรทำให้มันเกิด อาตมาก็ถามท่านอย่างนั้น และท่านก็
ตอบว่า มันเป็นปัญหาที่ค่อนข้างจะลึกซึ้งหรือตอบยากเหมือนกัน
ท่านก็ยกอุปมาขึ้นว่าโลกทั้งหมดนี้มันจัดเป็นธาตุ พระพุทธเจ้า
ท่านว่า โลกเรามันก็คือ โลกธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ โลกธาตุมันมีอยู่ ๖ ธาตุ ด้วยกันใน
ตัวเรา มันมี ๖ ธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุอากาศ
ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เราเข้าใจกัน

ธาตุดิน คือสภาพที่แข็ง ๆ หนัก เนื่อ เอ็น กระดูก ธาตุน้ำก็

มี น้ำลาย น้ำมูก น้ำเลือดเป็นส่วนมาก น้ำเบา น้ำเยี้ยว ธาตุไฟ ก็คือความอบอุ่นในร่างกาย ธาตุลม ก็มีลมหายใจเข้า หายใจออก

อากาศธาตุเป็นธาตุที่ ๕ ซึ่งหมายถึง ช่องว่าง เช่น ช่องปาก ช่องจมูก ช่องทวารหนัก ทวารเบานั้นนะ มันเป็นช่องที่ใส่อาหารเข้าไป ถ้ามันตันแล้วละก็ อาหารมันเข้าไปไม่ได้หรอก มันไปตามช่องว่างนี้แหละ เลือดลมมันก็ไปตามช่องว่าง ในตัวคนเรา มันโปร่ง มันมีอากาศมีช่องว่างอยู่เต็มตัว นอกจากหนังออกมาก็ว่าง เรานั่งอยู่ในที่ว่างๆ หรือเรานั่งอยู่ในที่ตันๆ อย่างในก้อนหินในภูเขาใหญ่ๆ มันเข้าไปได้ไหม เรานั่งอยู่ทุกคนเลย เรานั่งอยู่ในความว่าง รอบตัวเรามันเป็นอากาศ อากาศแปลว่าความว่าง อากาศมันว่างหาที่สุดไม่ได้ อากาศธาตุ แม้ในตัวเราก็มีความว่างอย่างที่ว่านี้ นับแต่รูจมูกเข้าไป ความว่างเขาเรียกว่า อากาศ คือช่องว่างหรือความว่างที่มีอยู่ในตัว

วิญญาณธาตุ มันได้แก่จิตใจ จิตใจ เป็นวิญญาณธาตุท่านว่าอย่างนั้นที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ วิญญาณธาตุได้แก่จิตใจ หรือจิตใจก็เรียกว่าวิญญาณธาตุ ที่เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ หรือปฏิสนธิจิต

จุติจิต แปลว่าจิตเคลื่อนไป ปฏิสนธิจิต จิตไปถือเอากำเนิดในครรภ์ของมารดา ได้ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ขึ้นมาเป็นรูปร่างหญิง ร่าช่าย ตั้งแต่เล็กจนโตขึ้นมาเป็นหนุ่มเป็นสาวจนเฒ่า จนแก่ จน

ตาย จนละลาย สภาวิญญูณธาตุ เป็นธาตุรู้ จะว่ามันเกิดจากอะไรก็ได้ มันเป็นของที่มีอยู่ เหมือนธาตุดินก็มีอยู่จะว่าธาตุดินเกิดจากอะไรท่านว่าอย่างนั้น ธาตุน้ำก็มีอยู่ จะว่าธาตุน้ำเกิดจากอะไร จะว่าเกิดจากพ่อแม่ก็ไม่ใช่ ธาตุไฟก็มีอยู่ประจำโลก จะว่าธาตุไฟมันเกิดจากอะไร มันไม่มีพ่อ ไม่มีแม่นะไฟ ลมก็เหมือนกัน เป็นธาตุประจำโลก มันไม่มีพ่อ ไม่มีแม่เป็นที่เกิดหรอก

วิญญูณธาตุ คือ จิตใจ มันก็ไม่มีพ่อไม่มีแม่เหมือนกัน มันเป็นของมีอยู่ประจำโลก มันผสมได้ส่วนกันเข้า แล้วมันก็มีรูปร่างอย่างนี้ จิตมันก็มีอยู่เหมือนกับธาตุไฟประจำโลก ธาตุไฟธาตุลมมีอยู่ประจำโลกฉันใด แล้วธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม มันไม่ได้เกิดจากพ่อแม่ฉันใด วิญญูณธาตุก็ไม่ได้เกิดจากพ่อจากแม่ฉันนั้น มัน เป็นธาตุที่มีอยู่เหมือนกับธาตุดิน ธาตุน้ำ มีอยู่ประจำโลกอย่างนี้ แล้วมันก็มีการถือเอา มีการจุติ มีการปฏิสนธิอย่างมันอยู่ในร่างกายของเราอย่างนี้ คนเป็นๆ อย่างนี้ มีจิตอยู่ร่างละจิต ร่างละจิต

คำว่าจิตใจนะเหมือนกันนะ ท่านเคยอธิบายให้ฟัง คำว่าจิตคำว่าใจมันก็คือวิญญูณธาตุนั้นแหละ หรือนักปราชญ์ผู้รู้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงจิต ถึงใจ ท่านก็ว่าจิตคือสภาพฐที่มีอยู่ในตัว หรือผู้รู้จนไปเข้ากับศัพท์ที่ว่า พุทฺธะ พุทฺโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้รู้หมายถึงจิต นั้นเองนักปราชญ์ท่านก็แปลไว้อย่างนั้น หลายๆ นักปราชญ์ ทั้งฝ่ายปริยัติ และฝ่ายปฏิบัติ ที่ปฏิบัติ ทำสมาธิ ทำปัญญา ทั้งกลาง

วันกลางคืน ตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๕๐ ปี

อย่างครูบาอาจารย์ฝ่ายเราอย่างอาจารย์มั่น อาจารย์ฝั้น อาจารย์เทศก์ อาจารย์มหาบัว ท่านทำเอาจริงเอาจัง ทำจิต อบรม จิตใจตัวเองฝึกหัดจิตใจตัวเอง เพื่อรู้จิตรู้ใจของตัวเอง ทำทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน ไม่สนใจกับอะไรทั้งหมด นับแต่ ๑ เดือน ๑ ปี ๒ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๕๐ ปี ทำอยู่ตามสำนักป่าบ้านนอกคอกนา ไม่สนใจในการก่อ การสร้าง นั่งสมาธิทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน แล้วก็ เติบจนกรม ก็มีเพียรมีสติสัมปชัญญะ รักษาจิตใจของตนให้สงบ ให้เป็นสมาธิ จนเป็นสมาธิ สงบตั้งมั่น มีจิตใจสงบผ่องใส สงบสบายแล้วก็ทำปัญญา พิจารณาสังขาร ร่างกายว่ามันเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อย่างไร มันมีลักษณะไม่เที่ยงอย่างไร มีลักษณะเป็น ทุกข์ อย่างไร มันเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ท่านก็ค้นคว้า ใช้พลังสมาธิ

เมื่อความสงบตั้งมั่นอยู่ในตัวแล้ว จิตมันรู้อยู่ในตัว ตั้งมั่น อยู่ในตัวก็ใคร่ครวญ เรียกว่าใช้สติ ใช้ปัญญาพิจารณา หนึ่ง เนื้อ เอ็น กระดูก ปกติจิตมัน สำคัญว่า เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา ท่านก็ พิจารณาเข้าไปตามหลักที่พระพุทธเจ้าว่ามันไม่เที่ยง มันเป็น ทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ท่านก็ค้นคว้าเข้าไป เริ่มแต่สังขารร่างกายมันเป็นธาตุ ๔ มันเป็นธาตุ เป็นขันธ์ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณากลับไปกลับมาด้วยปัญญา เพื่อจะรู้จักจริง เห็นจริง แล้วจะ

ได้ปล่อยวาง เรียกว่า จะได้ปล่อยความยึดมั่นถือมั่น เพราะความ
ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน เรียกว่าเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ตามศัพท์
บาลี เรียกว่า อุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญว่า ตาเรา หูเรา จมูก
เรา ลิ้นเรา ปากเรา ผมเรา ขนเรา เล็บเรา ฟันของเรา หนังของ
เรา ลูกของเรา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาเป็นตัวเราไป
หมด

แต่พระพุทธเจ้าท่านรู้ รูปร่างอนัตตา รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ้องอนัตตา สัพเพ ธัมมาอนัตตาติ สิ่งเหล่านี้
ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา

เมื่อจิตมันสงบรู้อยู่ในตัวแล้ว ก็มีเรื่องที่จะต้องพิจารณาค้น
คว้าสังขารร่างกายตามหลักอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์อย่าง
ไร อนัตตาไม่ใช่ตัวตนอย่างไร นั่งสมาธิทำอยู่อย่างนั้น เดินจงกรม
พิจารณาอยู่อย่างนั้น ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน เว้นไว้แต่หลับ มีครู
บาอาจารย์ มีท่านอาจารย์มั่น เป็นอาจารย์สำคัญ เขาเรียกว่า
อาจารย์ใหญ่ ลูกศิษย์ของท่านก็เป็นอาจารย์ใหญ่รองๆ ลงไป
อาจารย์รุ่นแรก รุ่นที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ จนเป็นหมู่คณะ เรียกว่า
พระกรรมฐานสายอาจารย์มั่น ที่อย่างท่านอาจารย์มหาบัวเขียนไว้
เป็นคณะปฏิบัติเอาจริงเอาจัง มีอยู่ทั่วๆ ไป ในภาคอีสาน และ
ภาคเหนือ หรือทั่วๆ ไป นั้นแหละ แต่พูดอย่างนี้ไม่ใช่จะยกย่อง
แต่เฉพาะคณะครูบาอาจารย์ฝ่ายเรานะ ถึงครูบาอาจารย์ฝ่าย

มหานิกายที่ท่านทำสมาธิ และเจริญปัญญาอย่างเอาจริง เอาจัง ท่านก็มีเยอะแยะไป ท่านก็ทำกันอยู่ ทำเพื่ออะไร ทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญา เพื่อละกิเลสตัณหา ในจิตในใจ ให้มันหมดไปสิ้นไป เมื่อกิเลสมันหมดไปจากจิตใจมากเท่าไร จิตใจก็สงบมาก ผ่องใส มาก บริสุทธิ์มากขึ้นเท่านั้น

เป็นอันว่าทำความดี ละความชั่ว หรือทำศีล สมาธิ ปัญญา เป็นความดี เพื่อกำจัดละกิเลสอย่างหยาบ คือ โลก โกรธ หลง ชำระกิเลสในใจที่มันฝังอยู่ในจิตใจคือความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มันเบาบางลงไปสิ้นไป เพราะว่าความโลภ โกรธ หลงที่มันหุ้มห่อจิตใจ มันหุ้มห่อมาตั้งแต่ภพไหน กัปไหนก็ไม่รู้ มันมากมายครูบาอาจารย์ท่านว่าอย่างนั้น หุ้มห่ออยู่ในจิตใจ มันฝังอยู่ในจิตใจแล้วมันก็บังคับให้จิตใจทำไปตามอำนาจของมัน พวกเจ้ากิเลสตัณหา ตั้งแต่เรายังไม่พบพระพุทธเจ้า ยังไม่พบพระพุทธรูป ศาสนามันก็มีอยู่แล้ว ทีนี้มาพบพระพุทธรูปศาสนาเข้า พระพุทธเจ้าก็สอนว่า กิเลสมีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือกิเลสมี อวิชชา ตัณหาอุปาทาน มันมีอยู่ในจิตใจมาหลายกัปหลายกัลป์ แล้ว คนเราเกิดตาย เกิดตาย ท่านว่าเป็นกัปเป็นกัลป์

เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตาม คัมภีร์ท่านวางไว้อย่างนั้น ท่านว่าไว้อย่างนั้นเราเชื่อตามพระพุทธเจ้าไว้ก่อน เพราะพระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้ทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นในใจ กำจัด

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ให้หมดไป สิ้นไป ทำสมาธิวิปัสสนาให้เกิดขึ้นภายในใจ บำเพ็ญอย่างที่เราทำกันทุกวัน ทำสมาธิพูดง่ายๆ ว่าท่านนั่งสมาธิที่โคนโพธิ์ ท่านทำเพื่ออะไร เพื่อกำจัดราคะ ตัณหา หรือความโลภในใจของท่าน ตอนที่ท่านยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าท่านมีราคะตัณหา มีบุตร มีภรรยา ถ้าคนไม่มีกิเลส จะมีบุตรมีภรรยาทำไม ที่ท่านมาเห็นว่า การที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในโลกท่านสังเวชว่ามันเป็นทุกข์ ท่านก็หาทางออกจากทุกข์ ยังไม่มีใครเลยที่ออกจากอำนาจของกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทานได้ในสมัยนั้น ถึงจะมีนักพรต ฤาษีชีไพร ก็ทำจิตใจให้สงบเพียงแค่นี้เป็นสมาธิ เป็นญาณ มีปิติ มีสุข มีเอกัคคตา เพียงขณะนั้นแหละ ที่จะละ ให้กิเลสหมดจากใจจริงๆ นะละ อวิชชา ตัณหา อุปาทานให้หมดไม่มีพระพุทธเจ้าก็ยังไม่เกิดขึ้นในโลก

พระพุทธเจ้าสมัยที่เป็นสิทธัตถะราชกุมาร เห็นโทษเห็นภัยพิจารณาไปเกิดมาเป็นลูกกษัตริย์ มันก็ยังตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ราคะตัณหา เกิด แก่ เจ็บ และตาย ทำอย่างไรจึงจะพ้นมันได้ ท่านก็เลยเสด็จออกบวช บวชก็ทำอยู่ตั้ง ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ทำสมาธิ ก็มาทำที่โคนโพธิ์ มานั่งที่โคนโพธิ์ ท่านก็ตั้งอธิษฐานตามหลักของท่านคือ พระมหาบุรุษ หรือพระสิทธัตถะราชกุมาร ท่านสร้างบารมีมาไม่รู้กี่พันชาติ ก็หมื่นชาติ ก็แสนชาติ

ตามประวัติท่านสร้างมามากมาย นับตั้งแต่ท่านบารมี ศีลบารมี
เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี
อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี คุณงามความดีอะไรๆ
ท่านทำทุกสิ่งทุกอย่าง จัดเป็นบารมีหมด เขาเรียกว่าเป็นบารมี
อย่างต่ำ บารมีอย่างกลาง บารมีอย่างสูง ๑๐ อย่างนี้ จัดเป็น
ประเภททำงานๆ อย่างต่ำๆ เรียกว่า บารมี ทำยิ่งยวดขึ้นไปเรียก
ว่า อุปบารมี ทำอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตายเป็นตาย ทำความ
ดีตายเป็นตาย เขาเรียกว่า ปรมัตถบารมี

พระองค์ท่านทำมามากมาย แล้วก็เวลาท่านจะนั่งสมาธิที่
โคนโพธิ์ คือท่านก็ทำสมาธิได้สมาธิมาแต่สมัยไปทำอยู่กับ อา
พารดาบส และอุทกดาบส แล้วมีสมาธิมีฌานอยู่ปกติ แต่ว่าท่านก็
รู้ว่ามันยังมีอวิชชา ตัณหา อุปาทานในใจยังไม่หมด มันยังมี
ปฏิกิริยาอยู่ในใจ ใจยังไม่หมดกิเลส ท่านรู้จิตของท่านว่าไม่หมด
กิเลสท่านต้องการหมดกิเลส หมดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน การ
ให้จิตหมดอวิชชา ตัณหา อุปาทานท่านถึงกับอธิษฐานใจ ตอนนั้น
โคนโพธิ์ ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า การนั่งสมาธิครั้งนี้ ถ้าจิตไม่สงบเกิด
ญาณ เกิดมีญาณ เกิดรู้แจ้งเห็นจริงในจิตใจจนหมดสงสัย ถ้าไม่รู้
จริงตามความเป็นจริงเป็นพุทธะ เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาละก็ยอม
ตายคาโคนโพธิ์เลย ไม่ลูกเต็ดขาด มหาบุรุษในคัมภีร์ว่าอย่างนั้น
อันนี้ถึงเราจะรู้แล้ว ได้ฟังมาแล้วก็ตาม เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้า

เป็นเรื่องที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดีของเรา ท่านมีบาร์มีถึงขนาดนั้นแล้ว ท่านยังต้องตั้งสัจจะอธิษฐานและเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ถ้าไม่ได้เป็น พระพุทธเจ้า รู้แจ้งเห็นจริงเป็นสัพพัญญูในภายในใจแล้วยอมตาย เลย

ถ้าพูดกันอย่างนี้แล้วการทำสมาธิอบรมจิต ให้สงบผ่องใส แล้วก็จะได้เจริญปัญญา เพื่อชำระกิเลสในใจให้หมดไป เพื่อเอา จิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันเป็นของ ง่ายหรือของยากล่ะ เราลองพิจารณาดู ก็เรียกว่าเป็นของยาก แต่ ของยากมันเป็นของดี เราเชื่อพระพุทธเจ้า เรามีศรัทธาเชื่อ เราก็คงต้องเพียรทำเพียรทำจิตให้มันสงบสบายอยู่ในตัวให้ได้เรื่อย ๆ ไป ให้นานเท่าไรยิ่งดี เมื่อสงบแล้วพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นธาตุ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องคิดเวลามันจะนานเท่าไรช่าง มัน มันจะยิ่งนานยิ่งดี ท่านว่าอย่างนั้น นี่พูดถึงว่าการทำของดีมัน เป็นธรรมดาต้องทำยาก

ถ้าเราต้องการของดี ต้องการจิตของเราให้เป็นจิตที่ดี ที่ บริสุทธิ์ปราศจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ศีลมีแล้วขณะนี้ เรามีกายก็เป็นปกติ วาจาก็เป็นปกติ อัน นี้เป็นศีลแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นปกติหมดแล้วเวลานี้ ที่ท่านแปลว่าศีลคือความปกตินะ ให้เราจับเอาในขณะนี้ นี่ แหละเขาเรียกว่าศีล ปกติอย่างนี้ ถ้าเราลุกขึ้นแล้วก็เดิน แล้วก็ตา

ดูนั้น หูฟังนี้ เตี้ยวก้ม เตี้ยวงย เตี้ยวหยิบนั่น เอี้ยวซ้าย เอี้ยวขวา
อย่างนั้นมันไม่ปกติแล้ว แต่เราไม่ได้ไปทำบาปทำกรรม ท่านก็ว่า
เป็นศีลอยู่ ไม่ผิดศีลตามสิกขาบทนั้น สิกขาบทนี้ ก็เรียกว่าปกติ
อยู่ ถ้าปกติจริงๆ แล้วมันต้องปกติอย่างที่เราั่งอยู่ในขณะ
ปัจจุบันนี้แหละปกติแล้วศีลมันมีแล้ว เป็นศีลแล้ว ถ้าจะว่าตาม
ศีลตามสิกขาบทก็มีถ้าจะว่าเป็นอินทรีย์ การสำรวมตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ ใจไว้ก็มีศีลมีธรรมแล้ว เราอย่านึกว่าไม่มีนะ ขณะนี้เรามี
แล้ว ให้เราเชื่อมั่นอย่างนั้นว่าเรามีแล้ว เรามีศีลมีธรรมพอสมควร
ในขณะที่ปัจจุบันนี้ นี่แหละศีล มันเป็นบาทเป็นพื้น เป็นเครื่องอบ
รมจิตใจให้สงบอยู่กับตัว จิตเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ นิ่งอยู่อย่าง
นี้ จิตก็รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกสบายๆ อยู่อย่างนี้ ไม่ได้เที่ยวไป
ในอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อันนี้ก็ชื่อว่า จิตเป็นปกติเหมือนกัน เรา
รักษาคใจก็ได้ชื่อว่า เรารักษาศีลในตัวแล้ว รักษาจิตนะเป็นศีลตัว
แท้ละ

มีพระองค์หนึ่งสมัยพระพุทธเจ้า ท่านมีจิตฟุ้งซ่าน ท่านก็
มาหาพระพุทธเจ้าเพื่อลาสิกขา ท่านบอกว่า รักษาจิตอย่างเดียวได้
ไหม ท่านว่าได้ รักษาจิตอย่างเดียว ให้มีสติรักษาคใจไว้กับลม
หายใจเข้าหายใจออก หรือกรรมฐานข้อใดก็ได้ ให้พิจารณาหนึ่ง
เนื้อ เอ็น กระดูก กลับไปกลับมาก็ได้ หรือให้พิจารณารู้อยู่กับลม
หายใจเข้าหายใจออกตามสบายๆ ก็ได้ ให้รักษาคใจอยู่อย่างนี้ใน

อิริยาบถทั้ง ๔ นั่งก็รู้อยู่อย่างนี้ ไม่ได้ปล่อยจิตให้ไปในอารมณ์ใด
ทั้งหมด อยู่ในอารมณ์เดียว นานๆ เข้าหลายวันหลายคืนมันจะมี
เรื่องอะไร มันก็มีเรื่องจิตสงบสบายผ่องใส เกิด เกิดความสุข
อารมณ์กิเลส อารมณ์โลก อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง อายากๆ
อะไรมันก็หายหมด ยังมีแต่มีอารมณ์ละเอียดที่เป็นอวิชชา ตัณหา
อุปาทาน หลักปัจจัยการ อวิชชา ปัจจัยสังขาร สักขารปัจจัย
วิญญาณัง อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร วิญญาณ นามรูปให้
เกิดตัณหา อุปาทานให้เกิดภพ ให้เกิดชาติ ให้เกิดความแก่ ความ
เจ็บ และความตาย กองทุกข์ทั้งหมด กิเลสทั้งหมดมันมาจาก
อวิชชา

ถ้าพูดถึงตามหลักปัจจัยการที่นักปราชญ์ท่านแสดงไว้
หรือพระพุทธเจ้าแสดงไว้ ครูบาอาจารย์ก็ได้กล่าวไว้ ที่ท่าน
ปฏิบัติจิต จนเข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ ท่านก็กล่าวว่าอวิชชามันเป็นราก
เหง้าของกิเลสทั้งปวง ละเอียดที่สุด ถ้าละอวิชชาออกจากจิตได้
แล้วจิตอย่างเดียวนะ จิตบริสุทธิ์ จิตนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีก เมื่อ
สังขารร่างกายตายแล้ว จิตที่บริสุทธิ์ ไม่เกิด เป็นจิตมีพลัง เป็น
อิสระเสรีทรงตัวเองอยู่ได้ เป็นตัวของตัว ไม่ไปหาเกิดในภพน้อย
ภพใหญ่เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดา อินทร์ พรหม ไม่เกิด

การปฏิบัติเข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึง บริสุทธิ์ที่
ปราศจากอวิชชาในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นธรรมที่บริสุทธิ์

ผู้ทำสมาธิเข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ เรียกว่า เข้าถึงพระพุทธเจ้าเข้าถึง
พระธรรม เข้าถึงพระสงฆ์ ท่านว่าอย่างนั้นนะอันนี้ อาตมาก็ว่าไป
ตามที่ได้จำมาได้ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์
เมื่อเรามีเพียร มีสติ มีคุณธรรมชำระกิเลสในใจ ทำสมาธิชำระ
กิเลสในใจ เจริญปัญญาชำระกิเลสในใจให้หมด อย่างหยาบ ก็
หมดไปกิเลสอย่างกลางก็หมดไป กิเลสละเอียดที่สุด อวิชชาก็
หมดไปจากจิต จิตก็บริสุทธิ์เต็มทีสว่างไสวนี้เป็นธรรมที่บริสุทธิ์
ธัมโม ปทีโป ท่านว่าเป็นธรรม เข้าตามหลักที่ท่านว่าผู้ใดเห็น
ธรรมผู้นั้นเห็นเรตถาคต

โย ธัมมัง ปัสสติ โส มัง ปัสสติ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่า
เห็นเรตถาคต ธรรมกับตถาคตเป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้ากับ
พระธรรมที่บริสุทธิ์เป็นอันเดียวกัน พระพุทธเจ้าก็หมายถึงจิตที่
บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์เป็นพระธรรม ทุกคนมีจิตด้วยกันทุกคน เมื่อ
ทำจิตบริสุทธิ์อย่างที่ว่ามานี้ ท่านว่าจิตบริสุทธิ์ ไม่เกิดอีก คือเป็น
จิตที่บริสุทธิ์ทรงตัวเองอยู่อย่างนั้น สบายอยู่อย่างนั้น เป็นสุขอยู่
อย่างนั้น ไม่มีกิเลสตัวไหน จะบังคับให้จิตไปเกิดที่นั่นที่นี้ได้อีก
ท่านว่าเป็นนิพพาน ก็เรียกว่านิพพานธรรม ธรรมที่บริสุทธิ์

นิพพานัง ปรมัง สุขัง ความดับกิเลส ดับอวิชชาได้แล้ว
เป็นสุขอย่างยิ่ง คือจิตนั้นแหละ มันเป็นสุข มันเป็นสุขอย่างยิ่ง อัน
นี้ตามหลักของท่านวางไว้อย่างนั้น ทีนี้เราจะปฏิบัติเข้าไปให้ถึง

จิตที่สงบสบายผ่องใส เป็นลำดับเข้าไป ละเอียดเข้าไปจนไปรู้
กิเลสละเอียดๆ แล้วก็ละกิเลสละเอียดได้ จนใจก็บริสุทธิ์ผ่องใส
มากเข้าทุกทีๆ บริสุทธิ์มากเข้าทุกที มันเป็นของดีแล้วก็ต้องใช้
ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะความเพียร สติระลึกลอย สมาธิจิตตั้งมั่นอยู่
ในตัวแล้วก็เกิดปัญญาพิจารณาเหตุ พิจารณาผล ในการกระทำ
นั้น ให้แบบกายเข้าไปทุกทีถ้ากิเลสยังไม่หมดจากจิตตราบใดก็ไม่
ยอมละความเพียร เพียรเพ่งพิจารณาอยู่อย่างนั้น เพียรเจริญ
สมณะกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเครื่องชำระกิเลสในจิตให้
หมดไปสิ้นไปอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป มันจะเจ็บ มันจะปวดก็ทนเอา
มันจะเมื่อย มันจะอยากละความเพียร อยากเลิก อยากลุก อยาก
หนี อยากทำความดี ก็ทนมันเอา เพราะเราอยากดีแล้วนี่ เราทำ
ขนาดนี้เรายังรู้ไม่ได้ รู้จิตตัวเองไม่ได้ ถ้าเราเลิกไปมันก็รู้ไม่ได้อยู่
อย่างนั้น เราอยากจะรู้จิตของเรามันก็ต้องเพิ่มความเพียรเข้าไป
เพียรให้มันมากเข้าไป ให้มันนานเข้าไปมนสิการในใจให้แบบกาย
ทำสติปัญญาให้แบบกายเข้าไป สติปัญญาเป็นเครื่องชำระกิเลส
อย่างละเอียด ท่านว่าจะรู้ได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ด้วยตนเอง
ท่านว่าอย่างนั้น คนอื่นมารู้กับเราไม่ได้หรือกว่าทำจิตสงบสบาย
ได้ขนาดไหน ผ่องใสขนาดไหน เราต้องรู้ตัวเองแล้วก็กิเลสต่างๆ
นานา หยาบๆ ปานกลาง มันหมดไปสิ้นไป เราก็รู้ของเรว่ามัน
หมดเท่าไรหรือมันหนอยอยู่อย่างไร เราก็พอจะรู้ตัวเองได้ ถ้าจิตมัน

ออกจากความสงบนี้แล้ว ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น หรือ
อะไรมากระทบ ตาหูจมูกลิ้นกายใจ มันเกิดอารมณ์กิเลส เกิด
ตัณหา เกิดโทสะ เกิดมานะทิฐิเกิดอุปาทานอย่างไรขึ้นมา เราก็
ต้องรู้เรื่องเหล่านี้เรื่องตัณหา มันเป็นเรื่องคล้ายเราเกิดแก่เจ็บตาย
ตกทุกข์ได้ยาก เราต้องรู้มัน เรารู้มันเราต้องพยายามละมันด้วย
ศีล สมาธิ ปัญญาที่แหละ

ถ้าจะว่ากันไป เราทำความดีเพื่อเอาชนะกิเลสตัณหา แต่
ตัวกิเลสตัณหามันเป็นความชั่ว เป็นความไม่ดี แต่ในที่นี้ความชั่ว
ไม่ใช่ชนิดที่ว่าไปฆ่าเขา ขโมยเขา ลักเขา ไม่ใช่อย่างนั้น ความไม่
ดีนี่แหละอย่างความเกลียด ความโกรธเกิดขึ้นในใจ ใครๆ ก็รู้
ด้วยกันทุกคนแหละ รู้สึกเกลียด รู้สึกโกรธด้วยกันทุกคนนั่นแหละ
เป็นความไม่ดี เป็นความชั่ว ถ้าให้ละแล้วเมื่อเราจะได้ ใจเราก็ตี
ผ่องใส มีเมตตาปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรือปรารถนา
ดีต่อสัตว์ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข อยากให้เขาพ้นทุกข์
พ้นภัย มีจิตเมตตาไปอย่างนั้น มีกรุณาอยากจะช่วยให้เขาพ้น
ทุกข์เขาลำบากลำบาก ก็อยากจะช่วยให้เขามีอะไรช่วยได้ก็ช่วย
ให้เงินให้ทอง ช่วยให้เขามีความสุขความสบาย หรือว่าถ้ามีเงิน
มาก เราก็ให้เขาบ้าง ก็เป็นการบริจาคทานไปในตัว เมตตาในตัว
มุทิตาพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นเขาได้ดี ไม่อิจฉาริษยาใคร ถ้าจิตดีแล้ว
มันเป็นอย่างนั้น ถ้ามันไม่เข้าถึงขั้นดีแล้วมันก็อย่างว่าแหละเตียว

ก็โลกเต็ยวก็หลง เต็ยวก็โกรธ มันก็ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส
ค้นหาอย่างนี้ไม่ดี เราก็คพอจะรู้จักกันอยู่พอสมควร ขอให้เราเพียรละ
ด้วยถ้าเรารู้ว่าอะไรไม่ดีเราก็คเพียรพยายามแก้ไข ละความไม่ดี
ในใจโลกโกรธหลง ให้มันเบาบางให้ได้ คูอบายปัญญาหรือว่าเรา
อย่าไปเข้ากับมัน กิเลสที่มันเกิดขึ้นในใจ เราอย่าไปรับรองมัน
เข้ากับมันอะไรยึดมันถือมันว่าเราเป็นมัน มันเป็นเรา มันเป็นของ
ละเอียด อย่างมันโกรธขึ้นมาอย่างนี้เราต้องควบคุมจิต จิตมัน
โกรธที่เรียกว่าจิตโกรธ

ความโกรธกับจิตนะมันคนละอัน จิตมันก็เป็นธรรมชาติ
จิตคือวิญญาณธาตุ แล้วความโกรธมันเป็นกิเลส มันก็เจือปน เขา
เรียกว่า อาสวะ หมักต้องอยู่ในจิตนั่นแหละ มันโกรธขึ้นมามัน
เกลียดขึ้นมาอย่างนี้มันอาศัยอยู่ในจิต เราก็คมีวิธีที่จะละกิเลสเหล่านี้
ด้วยวิธีภาวนาอย่างที่ว่ามา จะเอาอย่างไร จะเอาแบบไหน ถ้า
เราทำขึ้นมาแล้ว มันทำให้กิเลสเบาบางลงไปได้ ก็ใช้วิธีดี ๆ ทั้งนั้น
แหละ อย่างเรานึกพุทโธ พุทโธ อย่างนี้มันก็เป็นอุบายอันหนึ่งที่
ชำระกิเลส โลก โกรธ หลง หยาบ ๆ ในใจได้ หรือชำระนิรเวณ ๕ ก็
มี กามฉันท์ พยาบาท ให้มันเบาบางไปจากจิตใจ คือปกติจิตใจ
มันจะมีพวกกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ ความ
ฟุ้งซ่านในอารมณ์ รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน วิจิกิจฉาความสงสัยในการ
กระทำ ยังไม่เชื่อการกระทำว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่วเท่าไรนัก

คล้ายๆ ว่าเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง

ถ้าเราภาวนา พุทฺโธ พุทฺโธ เป็นอารมณ์อยู่ อารมณ์เหล่านี้มันก็หายไป มันก็หมดไปได้เหมือนกัน บริกรรม ธัมโม ธัมโม ก็ได้บริกรรม สังโฆ สังโฆ ก็ได้ ทำไมนักปราชญ์ ครูบาอาจารย์ท่านจึงสอนให้ภาวนาอยู่อย่างนั้นเป็นหลัก คือภาวนา ท่านว่าเป็นความดี เรานึกพุทฺโธ พุทฺโธ อยู่อย่างนี้ตั้ง ๓๐ นาที หรือตั้งชั่วโมง ในขณะที่เรานึกพุทฺโธ พุทฺโธ ใจเราก็ตี กิริยาที่ระลึก หรือพูดเป็นภาษาไทยว่า เรานึก พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ... นึกอยู่เรื่อยไป นึกอยู่ในใจอย่างนั้นนะ มันก็มีแต่อารมณ์ดี อารมณ์พุทฺโธอันเดียว อารมณ์กามก็ไม่มี อารมณ์โลภ อารมณ์หลงก็ไม่มีในขณะนั้น เพราะเรามีเพียร มีสติระลึกพุทฺโธ ควบคุม ให้ใจมันอยู่กับพุทฺโธ เป็นอารมณ์เดียว มันนานเข้า นานเข้าจิตมันก็สงบจากอารมณ์ต่างๆ จิตมันก็แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวเป็นวิธีทำสมาธิทั้งนั้นเลย

นึกพุทฺโธ พุทฺโธ ก็ตาม นึกธัมโม ธัมโม ก็ตาม นึกสังโฆ สังโฆ อยู่ในใจก็ตามเป็นอารมณ์ มันเป็นอุบายให้ใจสงบอยู่ในอารมณ์เดียว ถ้าเราไม่นึกอยู่ในอารมณ์อันเดียวหรือรู้อยู่ในอารมณ์อันเดียว มีลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ จิตมันก็เที่ยวรู้ไปอย่างนั้น อย่างนี้ในอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ เป็นอย่างที่เราเคยเป็นทุกคนนะ เราย่อมจะรู้ตัวเองว่า ใจเราวันหนึ่งๆ มันรู้ไปไม่หยุดไม่

หย่อน นอกจากนอนหลับ นอนหลับยังฝันไปอีก ยังรู้ไปในเรื่อง
ฝันๆ อีกแล้วจะว่าอย่างไร เราจะชอบให้ใจไปอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป
หรือจะให้มันมีอุปายนิกภาวนานึกอยู่กับลมเข้าออกตามสบาย
นานๆ จนจิตสงบสบายหรือว่า นึกพุทโธ พุทโธ จนจิตสงบสบาย
เมื่อจิตสงบสบาย เราก็นึก อ้ออย่างนี้มันดี ปล่อยจิตปล่อยใจนะมัน
ไม่ดี มันฟุ้งซ่าน มันรำคาญ นั่นนะท่านว่ามันเป็นกิเลส

การที่เรานึกพุทโธ ธัมโม สังโฆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี หรือ
นึกอยู่ที่ลมเข้าลมออกคือรู้อยู่ที่ลมเข้า ลมออก เป็นหลักใจอยู่
อย่างนั้นก็ดี อันนี้เราเชื่อว่าเป็นความดีเราทำไปแล้ว จิตจะสงบ
จากอารมณ์ต่างๆ แล้วจะสงบสบาย สงบมากเท่าไรก็สบายมาก
เท่านั้น ครูบาอาจารย์ท่านว่าไว้อย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็แสดง
เทศน์ไว้อย่างนั้น ขึ้นสงบสบาย ก็ดีแล้ว มันก็จะกิเลสอย่าง
หายาบๆ ปานกลางได้ อย่างนี้ก็นับว่าดี แต่มันก็ต้องอาศัยเวลา
นานหน่อย ต้องทำให้นาน นี่เป็นปัญหาใหญ่ ถ้าทำนานๆ แล้วมัน
ก็เจ็บปวด เมื่อยมึน ตามแข็ง ตามชา ตามเผลว ตามเนื้อ ตามตัว
ไปนะ มันอยากเลิก อยากละ มันไม่อยากทำ ความไม่อยากเหล่านี้
นี่นักปราชญ์ท่านว่า มันก็เป็นกิเลสเหมือนกัน เป็นกิเลส เป็นของ
เกาใจไม่อยาก เบื่อหน่ายต่อความดี อันนี้เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง
หรือความเกียจคร้านก็เป็นกิเลส ท่านว่าอย่างนั้น คือไม่อยากทำ
ภาวนา ถ้าปล่อยให้ตาเห็นรูป หูฟังเสียงเพลินๆ อย่างนั้นนะวัน

ยังคำก็อยู่ได้ ถ้ามาบังคับให้จิต รู้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก หรือหนึ่งเนื้อเอ็นกระดูกทั่วๆ ตัว กลับไปกลับมา ก็ว่าอึดอัดไม่สบาย ไม่อยาก ไม่เอา อันนี้ก็เป็นเรื่องกิเลสในใจ คือความโลภ ความโกรธ ความหลง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน นั่นแหละที่มันฝังอยู่ในใจ ตั้งแต่สมัยไหนก็ไม่รู้ สมัยที่เรายังไม่พบพระพุทธเจ้า ยังไม่พบ พระธรรมคำสั่งสอนที่ดี มันมีมาแล้วดึกดำบรรพ์ เรามารู้เข้าเรามาภาวนาก็กำจัดพวก เหล่านี้ มันเป็นการฝึกกันสู้กันนะ เรามันรู้ไม่เท่าเอาไม่ทัน เราก็มั่นใจไป ทำตามมันไป พูดยตามมันไป คิดนึกไปตามมัน ไปทำอารมณ์โลก อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง ก็ว่าสบายดี มันไม่สบายอะไรหรอก ถ้าสบายพระพุทธเจ้า ก็ไม่สอนให้บังคับจิต ให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว ให้มันเป็นสมณะคือ ความสงบใจ หรือว่าเป็นสมาธิ สงบตั้งมันอยู่ในอารมณ์อันเดียวในตัวบังคับอยู่ในอารมณ์อันเดียว บางทีพระองค์ก็มีอุปมาสอนว่า ให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นลำดับไป อนุโลม ปฏิโลม กลับไปกลับมา ท่านพูดไว้ท่านสอนไว้ในคำสอน ให้มันเป็นอุปมา คือว่าจะข่มบังคับให้มันอยู่ในอารมณ์เดียว มันยังไม่ชอบจะอยู่ ก็ต้องให้มันเที่ยวรู้เที่ยวกรรมฐานต่างๆ พิจารณา ผม แล้วก็พิจารณาขน แล้วก็พิจารณาเล็บ มันเป็นอย่างไรมันมีลักษณะต่างกันอย่างไร ผมมันมีมากเท่าไร ขนมันมีมากเท่าไร มันอยู่ตรงไหน มันเป็นอุปมาให้จิตมันรู้ไปในอย่างนี้ คือว่ามันไม่

อึดอัดอนุโลม ปฏิโลม ท่านว่าอย่างนั้นนะ

การที่บังคับให้อยู่กับลมอย่างเดียว ไม่ให้มันเที่ยวไปไหน ถ้ามันได้ อย่างนั้นมันก็ดี ถ้ามันไม่ได้ อย่างนั้น มันต้องใช้อุบาย กล่อมบ้าง พิจารณาผมบ้าง ขนบ้าง เล็บบ้าง ฟันบ้าง มันมี ลักษณะอย่างไร ปกติแล้วเราไม่ค่อยพิจารณาพระพุทธรูปเจ้าท่านก็เลยถือว่าให้เป็นอุบาย ถ้าเรารู้ไปนานๆ เข้า ใจมันสงบได้แล้วก็เป็นอุบายให้มีสติ ปัญญา เห็นตามความเป็นจริง ของผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่งว่ามันเป็นอะไร มันจะได้คลายความยินดียินร้าย ความรัก ความหลง ในผมขน เล็บ ฟันหนึ่ง คนเราหลงรักกันก็หลงผม ขน เล็บ ฟันหนึ่งเนื้อ เกิดตัณหาหาคะ กิเลสมันเกิดตรงนี้ ที่นี้เราจะทำลายกิเลสเราก็ต้องพิจารณาสิ่งเหล่านี้ เอากรรมฐาน พิจารณา ให้เห็นความเป็นจริง มันเป็นการชำระกิเลสในจิตในใจ ที่มันฝังอยู่เก่าให้มันเบาบาง หรือเห็นโทษเห็นภัยมากเข้าเท่าไร เบื่อหน่ายมากเท่าไรก็ยิ่งดี วิธีนี้พูดกันมาตั้งแต่ครั้งโน้น ถึงครั้งนี้ ของดีก็ต้องว่ากันอยู่อย่างนี้

ผมสวयงาม เล็บสวยงาม ฟันหนึ่งเนื้อเห็นสวยงาม ถ้าเราไปเห็นอย่างนั้น เราก็เกิดกิเลสเพิ่มขึ้นนะสิ ก็ไปกันใหญ่ กัดกอยู่ในกิเลส แล้วก็กิเลสพาให้เกิดเป็นสมุทัย ทุกข์ สมุทัยในอริยสัจ ๔ ทุกข์นั้นนะ ได้แก่ ขาติ ขรา พยาธิ มรณะ ทุกข์นั้นมันเป็นผลมาจากสมุทัย ท่านว่า สมุทัยได้แก่ ตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา

วิภาตถะ ทานว่าเป็นสมุทัย แปลว่า เหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัย
กิเลส กามตัณหา ภวตัณหา ๓ อย่างนี้ เป็นกิเลสอยู่ในใจ เป็นเหตุ
ให้จิตเกิด ถือเอากำเนิด ธาตุดินน้ำ ไฟลมในครรภ์ของมารดา
เกิดเป็นตัวตนคนหญิงชายชาติปีนุกขา เป็นทุกข์แล้วเกิดแล้ว
เป็นทุกข์ เป็นอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็นหนุ่มเป็นสาวก็เป็นทุกข์ เฒ่าแก่ก็
เป็นทุกข์ เรียกว่ามันมาจากกิเลสนี้แหละ

เทศนามาก็สมควรแก่เวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



๗/๑๒/๒๕๒๒ .สพ.

บันทึก ใช้ทุกครั้งที่ไปโรงเรียน บันทึกเป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี
ทุกวันนี้ จำได้ว่าตอนนั้น มีอายุ ๗ ปีเศษแล้ว จำได้ว่า ตอนนั้น
คุณครูจะให้เราเขียนลงในสมุดบันทึกของเราเอง เราก็จำได้ว่า
ได้เขียนบันทึกทุกวัน บันทึกเป็นรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี
ก็เหมือนกัน ใช้ทุกวันนี้ก็เหมือนนั้นแหละ ใช้ทุกวันนี้ก็เหมือนนั้น ใช้ทุกวันนี้

พิมพ์ที่
ห้างหุ้นส่วนจำกัด จีเอชเอชการพิมพ์
โทร. ๗๕๗๗๔๓๒

